Colour is your Style

Vol-6 Issue-VIII November 2014 | Price Rs. 180.00 AED 18.00

Chef Special

افراد کے ہاتھوں میں ہے اقوام کی تقدیر
ہر فرد ہے ملت کے مقدر کا ستارا

ماہنامہ Special شیف

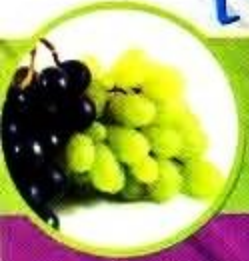
پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین

A Project of **Jahangir Books**

45 delecious Recipes inside

بے شمار فوائد کا حامل پھل

پکانے کا باسہولت انداز

exclusive INTERview Faisal Qureshi

Budget Friendly + Low cal Recipes

کچھ کہنا ہے آپ سے!

مُحرم الحرام کا آغاز ہو چکا ہے۔ حُرمت اور عقیدت والا یہ مہینا ہمیں ایک مرتبہ پھر واقعہ کربلا کی یاد دلاتا ہے۔ ایک طرف دل غمِ حسینؓ سے لبریز ہے تو دوسری طرف ان کی بہادری اور حق گوئی کی معراج پر شاداں ہے۔ مُحرم الحرام کے ابتدائی دس دن عبادت کے لحاظ سے بھی قیمتی ہیں۔ خاص طور پر یوم عاشور کے روز نفل عبادت اور روزے کا ثواب بھی کئی گنا ہے۔ لہٰذا ان دنوں زیادہ سے زیادہ ثواب کمائیں اور رب تعالیٰ کو راضی کریں۔

موسم خاصی حد تک تبدیل ہو چکا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ کھانے کے مینیو میں بھی تبدیلی آ رہی ہے۔ سردیوں کی سبزیاں، ڈرائی فروٹس، سنگترے اور مچھلی کھانے کو جی للچاتا ہے۔ موسم کے مزاج کے مطابق ہمارے کلنری ایکسپرٹس آپ کے لیے مزے مزے کی ریسپیز لیے حاضر خدمت ہیں۔ پکائیں، کھائیں اور گھر بھر کی داد بھی وصول کریں۔ حسب روایت Low Cal Recipes اور Low Budget Recipes بھی میگزین میں شامل کی گئی ہیں۔

مضامین میں آپ کی دلچسپی اور وقتِ حاضر کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے شعبہ ہائے زندگی کے کئی پہلوؤں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ دینی و روحانی رہنمائی کے لیے اسلامی آرٹیکلز میں مُحرم الحرام کے ساتھ ساتھ اسلام کے فروغ اور روزمرہ مسائل پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ ''اٹلی'' سیر و سیاحت اور لذیذ کھانوں کا مرکز ہے۔ دنیا کے دو مشہور عجائبات اٹلی میں موجود ہیں۔ اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے متعلقہ آرٹیکل کا مطالعہ کریں اور جب کبھی موقع ملے اٹلی کی سیر کو بھی ضرور جائیں۔ گھر کی سجاوٹ و تزئین کے لیے فرنیچر بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ فرنیچر کے چناؤ اور ہوم ڈیکور کے لیے مضمون آپ کی دلچسپی کا باعث رہے گا۔ رنگ انسان کی شخصیت، مزاج اور ذہنی صلاحیتوں پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں مختلف رنگوں کی حامل اشیاء آپ کے لیے کسی طور اچھی یا بری ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس ماہ آپ کے لیے سبز رنگ کا انتخاب کیا گیا ہے جو توازن اور امن کے ساتھ ساتھ تازگی کی علامت بھی ہے۔

خواتین کے لیے ہمارے نئے سلسلے An Inspiration میں اس ماہ شیف رُوحی خان سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔ ساتھ ہی ساتھ فٹنس ٹپ اور ٹائم مینجمنٹ کے حوالے سے بھی خواتین کی رہنمائی کی گئی ہے۔ Exclusive interview میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کے مایہ ناز اداکار فیصل قریشی سے کی گئی بات چیت آپ کی توجہ کا مرکز رہے گی۔ اس ماہ ''اقبال ڈے'' بھی ہے، اس ضمن میں ان کی فلاسفی اور نظریات سے سبق سیکھتے ہوئے ملک و ملت کی ترقی و سالمیت میں بھرپور کردار ادا کریں۔

گزشتہ کچھ ماہ سے قارئین کے فیڈ بیک میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے، جس کے لیے ہم آپ کے تہِ دل سے شکر گزار ہیں۔ آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ہمارے لیے ہمیشہ سے اہم رہے ہیں اور امید ہے کہ آپ کی آراء کی روشنی میں ہم مزید بہتری کی جانب گامزن رہیں گے۔

آپ کے تعاون، حوصلہ افزائی اور پیار کے لیے بہت بہت شکریہ! اپنا خیال رکھیں اور اپنے سے وابستہ لوگوں کا بھی!

عطیہ عباس

FREE
BLUETOOTH SOUND BOX & COVERS WITH HUAWEI ASCEND P-7

HUAWEI Ascend P7
EXCELLENCE WITH EDGE

- 5" FHD In-Cell Display with Gorilla Glass
- Andriod 4.4.2 Kit Kat
- Quad-core 1.8GHz Processor - 2GB RAM & 16GB ROM
- 13MP Rear Camera with 1.2 sec Fast Capture Shutter
- 8MP Front-facing Camera with Panorama Shot
- Ultra Power Mode with 2500mAh Battery

facebook.com/HuaweiPakistan

فہرست

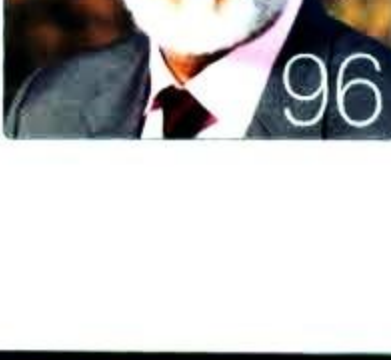
Vol-6 Issue-VIII November 2014

"باتوں سے خوشبو آئے"

MONTHLY horoSCOPE

Fashion & Showbiz

Recipes

لوحِ فقیر

شہادت ہے مطلوب و مقصودِ مومن

دل کی گہرائیوں سے نکلی رُوحانی گفتگو

سرفراز اے شاہ

سوال: محرم الحرام شروع ہونے پر کچھ لوگ نئے سال کی مبارک باد دیتے ہیں اور کچھ لوگ کہتے ہیں کہ چونکہ اسلامی سال کی ابتدا رنج والم سے ہوئی ہے، اس لیے مبارک باد نہیں دینی چاہیے۔

جواب: نئے سال کی مبارک باد اس لیے دی جاتی ہے کہ نیا سال شروع ہوا ہے۔ رنج وملال اپنی جگہ۔ واقعۂ کربلا یقیناً رنج زدہ کرنے والا واقعہ ہے۔ لیکن 8 محرم سے پہلے تک کسی کو معلوم نہ تھا کہ کیا ہونے جارہا ہے۔ البتہ حضرت امام حسینؓ کو ضرور علم تھا کیوں کہ اُنھوں نے تین مرتبہ قرآن پاک کی فال نکالی تھی۔

جب وہ عمرہ کر کے تشریف لے جانے لگے تو اُنھیں معلوم ہوگیا تھا کہ اِس سفر کا انجام موت ہے لیکن عام لوگوں کے علم میں یہ سب کچھ نہیں تھا۔ آٹھ محرم کے بعد حالات و واقعات واضح ہوئے۔ واقعۂ کربلا کے حوالے سے رنج وغم تو ہے لیکن افسوس نہیں۔ کیوں کہ کسی بھی مسلمان کے لیے شہادت اُس کی معراج ہے۔ یہ بہت سادہ سی بات ہے، اگر سمجھ میں آجائے۔

> ”مسلمان کے لیے شہادت اُس کی معراج ہے“

سوال: آپ 7 محرم کا ختم دلاتے ہیں، اِس کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: جو اہلِ بیت میدانِ کربلا میں شہید ہوگئے، اُن کے ایصالِ ثواب کے لیے یہ ختم دلایا جاتا ہے۔ میرے مرشد سیّد یعقوب علی شاہ صاحب نے بھی حکم دیا تھا کہ ستائیس رمضان کی افطاری اور 7 محرم الحرام کو ختم کا سلسلہ زندگی بھر ختم نہ کرنا۔ اِس لیے میں مرشد صاحب کے حکم کی تعمیل میں 7 محرم الحرام کو ختم دلاتا ہوں۔

میں آپ سے بھی گزارش کروں گا کہ 7 محرم الحرام کا ختم ضرور دلایا کیجیے۔ یہ ختم اللہ تعالیٰ کے نام کا ہوتا ہے اور شہیدانِ کربلا کو اِس کا ثواب پہنچادیا جاتا ہے۔

اکثر لوگ رزق کی تنگی کا شکوہ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ تو یہ تک کہتے ہیں کہ کسی نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے۔ میرے نزدیک ایسے الفاظ کہنا شرک کے مترادف ہے۔ اگر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ رازق اللہ کی ذات ہے، جو کہ وہ یقیناً ہے، اللہ قادرِ مطلق اور سب سے زیادہ طاقت والا ہے۔ اُس کے ہوتے ہوئے کسی کی کیا مجال کہ رزق باندھ دے۔ اگر ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ تو ہمیں رزق دینا چاہتا ہے لیکن فلاں شخص نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے تو (معاذ اللہ) مجھے یہ بتائیں کہ طاقت ور کون ہے..... رزق دینے والا یا رزق روک دینے والا۔ اِس لیے میرے نزدیک یہ الفاظ شرک کے مترادف ہیں اور ان سے اجتناب بہت ضروری ہے۔ رزق میں فراخی کے لیے ایک حدیث آپ نے سن رکھی ہوگی۔

”جسے پسند ہو کہ اُس کے رزق میں وسعت کی جائے اور اس کی عمر میں برکت دی جائے، اُسے چاہیے کہ صلہ رحمی کرے۔“ (صحیح بخاری، حدیث 1961)

میں یہاں اپنا ایک تجربہ بیان کردوں کہ اگر انسان چاہتا ہے کہ اُس کے رزق میں وسعت پیدا ہو جائے تو اپنے اُوپر لازم کر لے کہ اللہ کے بندوں کو کھانا کھلاتا رہے۔ آپ اپنے رشتہ داروں، پڑوسیوں یا دوستوں میں سے کوئی ایسا گھر ڈھونڈ لیجیے جو سفید پوش ہوں، جو مشکل میں ہونے کے باوجود دوسروں پر اپنے حالات ظاہر نہ کرتے ہوں۔ انتہائی خاموشی اور رازداری کے ساتھ کہ خود آپ کی ذات کو بھی پتا نہ چلے، اُنھیں باقاعدگی سے کچھ نہ کچھ دیتے رہیے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ وہ کئی گنا اضافے کے ساتھ اُسی وقت لوٹ آتا ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کسی ایسے مقروض کو دیکھیں جو باوجود کوشش قرض ادا کرنے کی پوزیشن میں نہ ہو، نہایت خاموشی کے ساتھ اُس کا قرض ادا کردیجیے۔ آپ کا رزق وسیع ہوجائے گا۔ یہ بڑی آزمودہ بات ہے۔

> ”انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے“

اِسی طرح اگر آپ چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو عزت عطا کردے تو ایک کام یہ کریں کہ اپنے بدترین دشمن کے بھی عیب بیان نہ کریں۔ اُس کے بارے میں ہمیشہ تعریفی کلمات ہی کہیں۔ اب مجھے یہ تو نہیں معلوم کہ آپ کے تعریف کرنے سے آپ کے دشمن کو عزت ملے گی یا نہیں لیکن اتنا ضرور ہے کہ خود آپ کو عزت مل جائے گی۔

سوال: کیا موت کسی مسلمان کے لیے باعث مسرت بھی ہوسکتی ہے؟

جواب: انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے۔ جتنے بھی نیک لوگ ہیں، ان پر موت کا خوف کبھی طاری نہیں ہوتا۔ کیوں کہ دوست سے ملاقات کی خواہش انھیں خوش کردیتی ہے۔

سوال: نفس کی کتنی اقسام ہیں؟

جواب: نفس کی تین اقسام ہیں۔

ایسا نفس جو پوری طرح دنیا کی طرف راغب ہے اور انسان کو خواہشات کا غلام بناتا ہے۔ وہ نفس امارہ کہلاتا ہے۔ جب انسان گناہوں اور اللہ کے منع کردہ کاموں سے رکنے کی کوشش کرتا ہے اور نفس کی خواہش کے خلاف جا کر نیک کام کرنے کی سعی کرتا ہے تو یہ نفس لوامہ ہے۔ جب انسان گناہ سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ امر بالمعروف اور نہی وعن المنکر کی پیروی کرتا ہے، اپنی خواہشات، ارادوں اور آرزؤں کو پوری طرح رب کے حوالے کردیتا ہے تو یہ نفس مطمئہ کہلاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں انسان راضی بہ رضا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا ہونے والی رحمت ہو یا زحمت، دونوں پر شکر گزار رہتا ہے کیوں کہ اُس کا ایمان ہوتا ہے کہ رب تعالیٰ بہت مہربان اور رحیم وکریم ہے۔ جو مشکل آئی ہے ایک تو میرے گناہوں کو دھودے گی اور دوسرے اس میں یقیناً کوئی رحمت چھپی ہے، کیوں کہ میرا رب سختی نہیں کرتا۔

Special کوکب

چکن تکا سینڈوچ ود گرلڈ پوٹیٹوز

اجزاء

DAWN سلائس	:	8 عدد (مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں)
چکن فلے	:	4 عدد
لیٹس لیوز	:	4 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
تندوری مصالحہ	:	2 کھانے کے چمچ
دہی	:	2 کھانے کے چمچ
لیمن جوس	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	2 کھانے کے چمچ
گرین چٹنی	:	4 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	:	4 سلائسز
پیاز	:	4-6 رنگز

گرلڈ پوٹیٹوز کے لیے

آلو	:	3-4 عدد (اُبال لیں)
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر آئل، تندوری مصالحہ، ادرک لہسن پیسٹ، دہی اور لیمن جوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر ہر فلے کو گرل کر کے دو حصوں میں تقسیم کرلیں۔
- ایک DAWN سلائس پر 2 فلے رکھیں پھر لیٹس لیوز، ٹماٹر، پیاز اور گرین چٹنی ڈال کر دوسرا DAWN سلائس رکھ دیں۔ اسی طرح باقی سینڈوچ تیار کرلیں۔
- آلوؤں کے سلائسز کاٹ لیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل مکس کر کے گرل کرلیں۔
- سینڈوچز کے ساتھ سرو کریں۔

Special
کوکب

لاہوری سموسا چاٹ

اجزاء

سموسے	:	4 عدد
ٹماٹر	:	1 عدد (چوپڈ)
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
بندگوبھی	:	¼ عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	:	3-2 عدد (چوپڈ)
دہی	:	1 کپ
پودینہ (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
ہرادھنیا (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
میٹھی چٹنی	:	4 کھانے کے چمچ
آئل	:	فرائنگ کے لیے
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- دہی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے گرائنڈ کریں۔
- گرم آئل میں سموسے فرائی کرلیں۔
- سموسوں کے اوپر دہی پھیلا کر ٹماٹر، پیاز، ہرادھنیا اور بندگوبھی ڈالیں۔
- آخر میں میٹھی چٹنی ڈال کر سرو کریں۔

کیرٹ کیک بار

اجزاء

میدہ : 1½ کپ
براؤن شوگر : 1 کپ
ویجی ٹیبل آئل : 1 کپ
ایپل سوس : ⅓ کپ
گاجر (کش کی ہوئی) : 3 کپ
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ونیلا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کا چمچ
نمک : ½ چائے کا چمچ
دار چینی پاؤڈر : 1½ چائے کا چمچ
ادرک پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا : ¼ چائے کا چمچ
انڈا : 3 عدد

ٹاپنگ کے لیے

مکھن : ½ کپ
کریم چیز : ½ کپ
شوگر پاؤڈر : 1 کپ

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کرلیں۔
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، نمک، دار چینی پاؤڈر اور ادرک پاؤڈر مکس کرلیں۔
- ایک باؤل میں انڈے، ایپل سوس، آئل، ونیلا ایسنس اور شوگر مکس کر کے پھینٹ لیں۔
- اب اس آمیزے کو میدے میں مکس کر کے فولڈ کرلیں۔
- گاجر شامل کر کے مزید فولڈ کریں۔
- پھر بیکنگ ٹرے میں پھیلا کر 32-30 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- ٹاپنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- کیک تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر ٹاپنگ پھیلا کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

باربی کیو چکن وِد ویجی ٹیبلز

اجزاء

بون لیس چکن فلے : 1 عدد (½ پاؤ)

میری نیشن کے لیے

نمک : حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ
سرکہ : 1 چائے کا چمچ
زیرہ (کُٹا ہوا) : 1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
شہد : 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ

سبزیوں کے لیے

سرخ شملہ مرچ : ½ عدد (کیوبز)
پیلی شملہ مرچ : ½ عدد (کیوبز)
پیاز : ½ عدد (کاٹ لیں)
مشروم : 4-3 عدد (کاٹ لیں)
پھلیاں : 3-2 عدد
زیرہ (کُٹا ہوا) : ½ چائے کا چمچ
نمک : حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ
SEASONS CANOLA آئل : حسبِ ضرورت

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرل پین میں دونوں طرف سے گرل کرلیں۔
- سبزیوں کے لیے آئل گرم کر کے سبزیاں ساتے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- سروِنگ ڈش میں چکن رکھیں۔ ساتھ سبزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔

کوکب Special

چائنیز میٹ بالز

اجزاء

بیف قیمہ	: ½ کلو
شکر	: ¼ کپ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
کارن فلور	: 2 چائے کے چمچ (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
پائن ایپل جوس	: 2 کپ
شملہ مرچ	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
ہرا لہسن	: 6 عدد (چوپڈ)
نمک	: حسبِ ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
آئل	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- قیمے میں ہرا لہسن، ہرا دھنیا، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر لیں۔
- اب اس کے چھوٹے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- 3 کھانے کے چمچ آئل میں پائن ایپل جوس، سرکہ، شکر، سویا سوس، ادرک لہسن پیسٹ اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے پکائیں۔ پھر کوفتے، نمک اور شملہ مرچ ڈال کر 5 منٹ مزید پکنے دیں۔
- اب کارن فلور شامل کریں۔ گریوی گاڑھی ہو جائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب Special

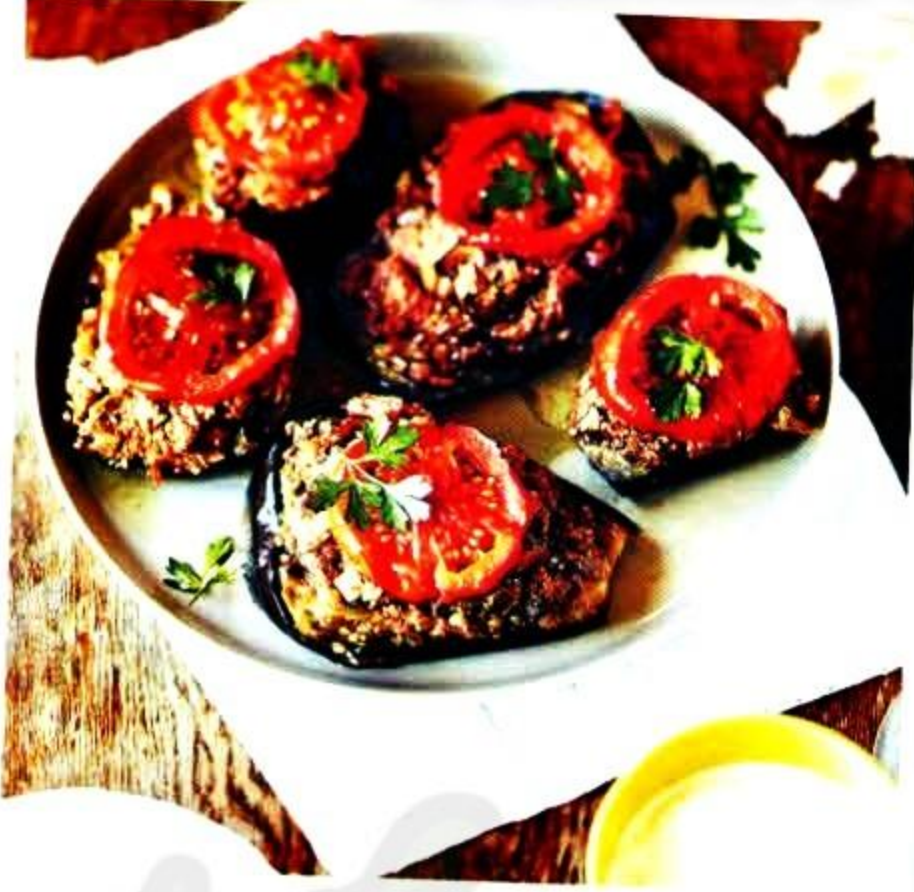
مِنی کیپریز ٹارٹ

اجزاء

پف پیسٹری ڈو	:	1 پیکٹ
ٹماٹر	:	2 عدد (موٹے سلائس کاٹ لیں)
موزریلا چیز (کیوبز)	:	1 کپ
بیسل لیوز (چوپڈ)	:	½ کپ
بالیسمک ونیگر	:	1 کھانے کا چمچ

فلیور چینج کرنے یا بڑھانے کے لیے ٹماٹر کی بجائے قیمہ بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ اسے ٹی ٹائم میں بطور اسنیک پیش کریں۔

ترکیب

- اوون کو 425°F پر گرم کرلیں۔
- ڈو بیلن کر کٹر کی مدد سے 10-8 حصوں میں گول کاٹ لیں۔
- بیکنگ شیٹ کو چکنا کر کے اس پر ڈو کے سلائس پھیلا دیں۔
- ہر سلائس کو درمیان سے انگوٹھے کی مدد سے ہلکا سا دبائیں اور ٹماٹر کا سلائس رکھ کر اوپر چیز کیوب اور بیسل لیوز چھڑک دیں۔
- تمام حصوں پر تھوڑا تھوڑا ونیگر ڈالیں 2-1 قطرے۔
- اب پہلے سے گرم اوون میں 20-5 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔

کریمی ہاٹ کافی

اجزاء

کافی پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کا چمچ
کریم	: 3 کھانے کے چمچ
دودھ	: 2 کپ
کوکو پاؤڈر	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- 3 کھانے کے چمچ دودھ میں کافی پاؤڈر اور شوگر تقریباً 7-5 منٹ کے لیے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- دودھ اُبال کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں کہ فوم بننے لگے۔
- اب دودھ کو کافی کے آمیزے میں انڈیل دیں اور مکس کر لیں۔
- کوکو پاؤڈر سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

بہاری بیکڈ بینگن

اجزاء

بینگن (گول)	: 4 عدد (موٹے سلائس کاٹ لیں)
پیاز	: 2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
ہری شملہ مرچ	: 2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
اولیو آئل	: ½ کپ
ہرا دھنیا (پتے)	: ½ کپ
ٹماٹو پیسٹ	: ½ کپ
قیمہ	: 300 گرام
ٹماٹر	: 2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 3 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- اوون کو $180^{\circ}C$ پر گرم کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بینگن کے سلائسز فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی آئل میں ادرک لہسن پیسٹ، شملہ مرچ، ٹماٹو پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور پیاز فرائی کر کے قیمہ ڈال کر بھونیں۔
- بیکنگ پین کو مکھن سے برش کر کے اس پر بینگن کے سلائسز رکھیں۔
- اوپر تیار قیمہ اور ٹماٹر کے سلائس رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 40-30 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

تندوری بوٹی

اجزاء

چکن پیس	: 1 پاؤ (کٹ لگالیں)
آئل	: فرائنگ کے لیے
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ

میری نیشن کے لیے

تندوری مصالحہ	: 1½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1 چائے کا چمچ
چلی سوس	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزا مکس کرلیں۔
- اب چکن پر لگا کر 2-1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں مکھن اور 3 کھانے کے چمچ آئل گرم کریں۔
- اب اس میں چکن پیس میری نیشن سمیت شامل کر کے فرائی کریں۔
- فرائی کرتے ہوئے چمچ سے آئل چکن پر ڈالتے جائیں۔
- تھوڑا گل جائے تو گرل پین میں 3-2 منٹ تک گرل کرلیں۔
- گرین چٹنی اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

چلی سوس نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھاتی بلکہ ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے مناسب استعمال سے سر درد، بلڈ پریشر اور دل کے کئی امراض سے بچا جا سکتا ہے۔

کیرالا بیف فرائی

اجزاء

بون لیس بیف : 1 کلو
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ہلدی : ¼ چائے کا چمچ
کُٹی سرخ مرچ : ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ذائقہ

مصالحے کے لیے

SEASONS CANOLA آئل : ½ کپ
پیاز (چوپڈ) : ½ کپ
ناریل (موٹا کٹا ہوا) : ½ کپ
کری پتا : 3-4 عدد
لہسن : 6 جوے (چوپڈ)
ادرک (چوپڈ) : 1½ کھانے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ : ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور گرم مصالحہ پاؤڈر چند سیکنڈ کے لیے ڈرائی روسٹ کریں۔
- اس میں ہلدی، کُٹی سرخ مرچ، نمک، لیموں کا رس اور بیف مکس کر کے 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس میں پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ بیف گل جائے۔
- مصالحے کے لیے پین میں آئل گرم کر کے پیاز، لہسن، ادرک، کری پتا، نمک اور ناریل 5-4 منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں گرم مصالحہ اور کُٹی کالی مرچ مکس کر دیں۔
- بیف شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ آئل اوپر آ جائے۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

مِلک برفی

Special شیف مدھر

اجزاء

دودھ	: 2 کپ
لیموں کا رس	: 2 چائے کے چمچ
سبز الائچی	: ½ چائے کا چمچ
خشک دودھ	: 2 کھانے کے چمچ
چینی (پسی ہوئی)	: 3 کھانے کے چمچ
دیسی گھی	: 3 کھانے کے چمچ
پستہ	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دودھ نیم گرم کر کے اس میں لیموں کا رس شامل کر دیں۔
- دودھ پھٹ جائے تو ململ کے کپڑے میں ڈال کر 3 گھنٹے کے لیے لٹکا دیں۔
- اب اس میں خشک دودھ اور چینی شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- دیسی گھی گرم کر کے اس مکسچر کو ہلکی آنچ پر اتنا بھونیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- سبز الائچی پاؤڈر مکس کر کے اتار لیں۔
- ٹرے میں پھیلا کر پستہ چھڑک دیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ٹکڑے کاٹ کر سرو کریں۔

چکن پلیٹر

اجزاء

چکن کے لیے

چکن بریسٹ (بون لیس)	: 1½ پاؤ (3انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں)
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
کری پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 چائے کے چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	: ½ چائے کا چمچ
لہسن	: 3 جوے (چوپڈ)

سوس کے لیے

دہی	: ½ کپ
تاہینی پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: 2 چائے کے چمچ
لہسن پیسٹ	: ¼ چائے کا چمچ
ٹماٹر	: 1-2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
پیٹا بریڈ/شوارما بریڈ	: 2-3 عدد
لیٹس لیوز	: 3-4 عدد

ترکیب

- چکن میں تمام اجزاء مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پھر الیکٹرک گرل میں 3-4 منٹ گرل کر لیں۔
- سوس کے اجزاء مکس کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- پیٹا بریڈ کو ایک منٹ کے لیے گرل کر کے نکال لیں۔
- پھر اس پر لیٹس لیوز اور ٹماٹر کے سلائس رکھیں۔
- اب تیار چکن رکھ کر اوپر یوگرٹ سوس پھیلا دیں یا پھر سائیڈ پر ڈال دیں۔
- باقی پلیٹر بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
- فریش سرو کریں۔

ایگ وِد کریمی سوس

اجزاء

انڈے (اُبلے ہوئے)	:	8-6 عدد (گول سلائس کاٹ لیں)

سوس کے لیے

دودھ	:	1 کپ
کریم	:	½ کپ
مشروم (باریک کاٹ لیں)	:	½ کپ
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	1 چائے کا چمچ
میدہ	:	1½ کھانے کا چمچ
مکھن	:	2 کھانے کے چمچ
چیڈر چیز (چوپڈ)	:	3 کھانے کے چمچ
جائفل پاؤڈر	:	2 چٹکی

ترکیب

- مکھن گرم کرکے پیاز فرائی کریں پھر میدہ شامل کرکے ہلکا بھون لیں۔
- اب دودھ ڈال کر پکائیں، تھوڑا گاڑھا ہوجائے تو کالی مرچ پاؤڈر، نمک، کریم، مشروم اور چیز مکس کردیں۔ سوس تیار ہے۔
- ڈش میں انڈے رکھ کر اوپر سوس ڈال دیں۔
- جائفل پاؤڈر چھڑک کر فرنچ بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

تھائی اسپائسی چکن

اجزاء

بون لیس چکن	:	½ کلو (موٹا چوپ)
ٹماٹر	:	1 عدد (جولین)
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
ریڈ چلی سوس	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	3 کھانے کے چمچ
شہد	:	1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	:	¼ کپ
سیلڈ لیوز	:	حسبِ ضرورت
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن پر ادرک لہسن پیسٹ، سویا سوس، ریڈ چلی سوس اور شہد لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- چکن گل جائے تو پیاز، ٹماٹو پیوری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ہرا دھنیا ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر 2 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پھر چولھے سے اتار لیں۔
- سرونگ ٹرے میں سیلڈ لیوز پھیلائیں۔
- اوپر تیار چکن ڈال لیں۔ اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

کرسپی چکن اسٹرپس

اجزاء

چکن بریسٹ	:	2 عدد (اسٹرپس میں کاٹ لیں)
انڈا	:	1 عدد
دودھ	:	1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
اجینوموتو	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	:	¼ چائے کا چمچ
تل	:	1 چائے کا چمچ
بریڈ کرمبز	:	½ کپ
کریکرز (چورا کیے ہوئے)	:	¼ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

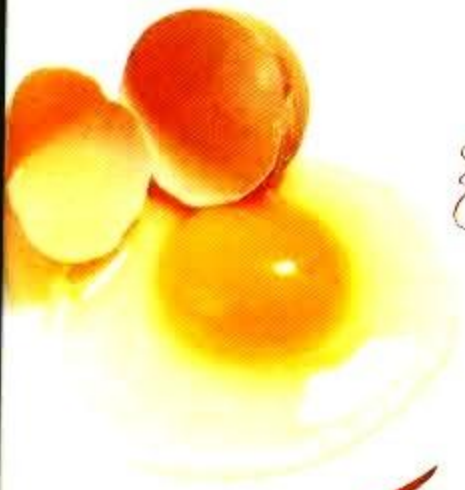
- انڈا اور دودھ اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- تل، بریڈ کرمبز کریکرز کا چورا، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، اجینوموتو، لہسن پاؤڈر، اور بیکنگ سوڈا مکس کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کریں۔
- چکن اسٹرپس کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر مصالحہ لگائیں اور آئل میں ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- کرسپی چکن اسٹرپس تیار ہیں۔ BBQ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

فرائنگ کے دوران کوٹنگ (Coating) اترنے نہ پائے، اس مقصد کے لیے گاڑھی بیٹر تیار کریں۔ فرائی کرتے ہوئے بار بار چمچ نہ چلائیں۔ فرائی کرنے سے پہلے آئل اچھی طرح گرم کر لیں۔

گاجر آلو بھجیا

آلو	:	250 گرام
گاجر	:	250 گرام
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
رائی دانہ	:	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	:	1/2 چائے کا چمچ
امچور پاؤڈر	:	1/2 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک	:	3 انچ کا ٹکڑا (باریک کاٹ لیں)
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

- گرم آئل میں زیرہ اور رائی دانہ کڑکڑا کر آدھا ادرک فرائی کریں۔
- ہلدی، دھنیا پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 5 سیکنڈ بھونیں۔
- پھر اس میں آلو اور گاجر شامل کر کے بھونیں۔
- گرم مصالحہ اور امچور ڈال کر ڈھک کر پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے اور بقیہ ادرک سے گارنش کر کے سرو کریں۔

گاجر کھانے اور اس کا جوس پینے سے جلد سرخ و سفید ہو جاتی ہے۔ یہ بصارت تیز کرنے میں بھی معاون ہے۔ گاجر خون صاف اور پیٹ کے کیڑوں کا خاتمہ کرتی ہے

وائٹ چاکلیٹ کیک

اجزاء

وائٹ چاکلیٹ	:	150 گرام
مکھن	:	100 گرام
دودھ	:	½ کپ
کیسٹر شوگر	:	2 کپ
آٹا (self raising flour)	:	¼ کپ
میدہ	:	½ کپ
ونیلا ایسنس	:	½ چائے کا چمچ
انڈا	:	1 عدد

ٹاپنگ کے لیے

وائٹ چاکلیٹ	:	200 گرام
شوگر پاؤڈر	:	¼ کپ

ترکیب

- اوون کو 160°C پر گرم کرلیں۔
- بیکنگ کپس میں مکھن لگا کر چکنا کرلیں۔
- پین میں وائٹ چاکلیٹ، مکھن، دودھ، شوگر اور ونیلا ایسنس مکس کر کے ہلکی آنچ پر سٹر فرائی کریں۔
- یکجا ہوجائے تو ٹھنڈا کرلیں۔ اب اس میں انڈا بھی مکس کردیں۔
- پین میں آٹا اور میدہ اکٹھا ڈالیں اور اس میں چاکلیٹ مکسچر شامل کر کے خوب پھینٹیں۔
- اب یہ مکسچر بیکنگ کپس میں ڈال کر 15 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔ پھر کپس سے نکال لیں۔
- ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ اور شوگر پاؤڈر کو ہلکی آنچ پر گرم کر کے گاڑھا اور
- یکجا کرلیں۔
تیار کیکس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر سرو کریں۔

دودھ اور انڈا پروٹین کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ دونوں اجزاء کو روزمرہ غذا کا حصہ بنائیں۔ خاص کر بڑھتے ہوئے بچوں کی نشوونما کے لیے یہ بہت ضروری ہیں۔ تیس سال سے زائد عمر کے لوگ زیادہ انڈے نہ کھائیں۔

چاکلیٹ پاستا

اجزاء

آئل	: ¼ کپ
چیز (چوپڈ)	: ½ کپ
بلیک چیریز/گریپس	: 1 کپ
گرین لیوز	: ½ کپ
چاکلیٹ (کش کی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
ڈرائی نٹس (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
میپل سیرپ	: 2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز (کوٹ لیں)	: ¼ چائے کا چمچ
نمک	: 1 چٹکی
کُٹی کالی مرچ	: 2 چٹکی
چاکلیٹ پاستا	: 1 پیکٹ (اُبال لیں)

- باؤل میں آئل، سرکہ، میپل سیرپ، مسٹرڈ سیڈز، کش کی ہوئی چاکلیٹ، نمک اور کالی مرچ مکس کرلیں۔
- نٹس کو ڈرائی روسٹ کرلیں۔
- چیریز/گریپس کو تھوڑے سے آئل میں ساتے کرلیں۔
- سرونگ ڈش میں پاستا نکالیں۔ اوپر ڈریسنگ، چیریز/گریپس، چیز، نٹس اور گرین لیوز ڈال کر سرو کریں۔

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

شاہی ٹکڑے

اجزاء

وائٹ بریڈ سلائس	: 6 عدد
زعفران (ریشے)	: 3-4 عدد
پستہ	: 4-5 عدد (چوپڈ)
بادام	: 4-5 عدد (چوپڈ)
کاجو	: 10 عدد (چوپڈ)
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
دودھ	: 2 کپ
کھویا	: 1 کپ
روز ایسنس	: چند قطرے
گلاب کی پتیاں	: چند عدد

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں۔
- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ لیں۔
- ہر سلائس کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- پھر آئل سے برش کر کے اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- دودھ میں چینی اور الائچی پاؤڈر ڈال کر اتنا اُبالیں کہ تقریباً آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں کھویا، زعفران، بادام، پستہ، کاجو ڈال کر پکائیں۔
- چولہے سے اتار کر روز ایسنس بھی شامل کرلیں۔ سرونگ ڈش میں بریڈ سلائسز رکھیں۔ اوپر تیار دودھ ڈال دیں۔
- گلاب کی پتیوں سے سجا کر ٹھنڈا سرو کریں۔

ملائی کھمب

اجزاء

فریش بٹن مشروم (بڑے)	: 200 گرام
ہری مرچ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
لیمن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
پگھلا ہوا مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
چیز	: 3 کھانے کے چمچ
کاجو	: 9-10 عدد (گرائنڈ کرلیں)
کریم	: ⅓ کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- باؤل میں لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ، کاجو، سبز الائچی پاؤڈر، کریم، چیز اور نمک اچھی طرح مکس کر کے مشرومز ڈالیں اور ریفریجریٹر میں آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- مشرومز کو اسکیورز پر لگا کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں 3-4 منٹ کے لیے بیک کریں۔ پھر ان پر مکھن لگا کر 3-4 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔
- تیار ہونے پر لیمن جوس اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر گرین چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

مشروم کا استعمال اینڈو کرائن غدود کے افعال کو درست رکھتا اور مدافعتی قوت میں اضافے کا باعث بنتا ہے

پی نٹ ٹکی

اجزاء

بھنی مونگ پھلی	:	½ کپ (چوپڈ)
مکئی کے دانے	:	½ کپ (اُبلے ہوئے)
بریڈ کرمبز	:	¼ کپ
انار کے دانے	:	¼ کپ
سرخ شملہ مرچ	:	½ عدد (چوپڈ)
آلو	:	2 عدد (اُبال کر میش کرلیں)
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
آئل	:	6 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
املی کی میٹھی چٹنی	:	حسب ضرورت

ترکیب

- آلو، مکئی کے دانے، شملہ مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور بریڈ کرمبز اچھی طرح مکس کر کے 8 حصوں میں تقسیم کرلیں۔
- ہر حصے میں انار کے چند دانے رکھ کر ٹکی بنالیں۔
- ڈش میں مونگ پھلی پھیلا کر ٹکی کو اس میں دباتے ہوئے رول کریں۔
- آئل گرم کر کے ٹکیاں گولڈن براؤن فرائی کرلیں۔
- تیار ہونے پر املی کی میٹھی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

مسور قیمہ پلاؤ

اجزاء

مٹن قیمہ	:	225 گرام			
ثابت مسور	:	1/3 کپ (رات بھر بھگو کر ابال لیں)	زیرہ	:	1½ چائے کا [illegible]
چاول	:	1 کپ (دو گنی رکھ کر ابال لیں)	سرخ مرچ پاؤڈر	:	1½ چائے کا [illegible]
دہی	:	1/3 کپ (پھینٹ لیں)	دھنیا پاؤڈر	:	1½ چائے کا [illegible]
ٹماٹر	:	1½ عدد (چوپڈ)	ہلدی	:	¼ چائے کا چمچ
پیاز	:	1½ عدد (چوپڈ)	گرم مصالحہ پاؤڈر	:	¾ چائے کا چمچ
لونگ	:	3 عدد	ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1½ کھانے [illegible]
ثابت کالی مرچ	:	3 عدد	گھی	:	4½ کھانے [illegible]
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ	دار چینی	:	1 انچ کا ٹکڑا
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ	نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- 3 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے آدھا زیرہ کڑکڑائیں پھر اس میں پیاز گولڈن براؤن کر کے ادرک پیسٹ اور لہسن پیسٹ شامل کردیں۔
- ٹماٹر اور نمک شامل کر کے اتنا پکائیں کہ ٹماٹر نرم ہوجائیں۔
- پھر اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی اور قیمہ شامل کر کے 5-3 منٹ بھونیں۔
- دہی ڈال کر مزید 4-3 منٹ پکائیں۔ ½ کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ قیمہ گل جائے۔
- اب گرم مصالحہ پاؤڈر، ہرا دھنیا اور اُبلی دال ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- ان کے اوپر چاولوں کی تہ لگادیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ گھی گرم کر کے بقیہ زیرہ، لونگ، ثابت کالی مرچ اور دار چینی فرائی کر کے چاولوں کے اوپر ڈالیں اور ڈھک کر گرم توے پر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر رائتے کے ساتھ سرو کریں۔

سوال: میرے والد صاحب کے گردے میں پتھری ہے۔ کوئی ایسی دوا تجویز کردیں جس سے بغیر آپریشن پتھری نکل جائے۔ (آسیہ، مانسہرہ)

جواب: پتھری کے مریض کو سب سے پہلے چاول، آلو، پالک اور ٹماٹر کا استعمال ترک کر دینا چاہیے اور دوا کے طور پر مرارہ ایک ماشہ، شیرہ دوقو، شیرہ آلو بالو اور شیرہ کاکنج 3،3 ماشہ، شربت بزوری معتدل 4 تولہ میں ملا کر استعمال کریں۔ یہ دوا مثانے اور گردے کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے خارج کر دیتی ہے۔ ان شاء اللہ آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

سوال: میرے بیٹے کے دانت ابھی نکل رہے ہیں مگر ان میں فاصلہ بہت زیادہ ہے، کیا یہ ٹھیک ہو جائیں گے یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے؟

(منور رفیق، لاڑکانہ)

جواب: عمر کے ساتھ ساتھ جب دودھ کے دانت ٹوٹ کر مستقل دانت نکلیں گے تو یہ خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ بچے کو دودھ کا استعمال ضرور کروائیں۔

سوال: میرے پاؤں کی ایڑیاں ہر موسم میں پھٹی رہتی ہیں۔ موزے پہنوں تو چند دن ٹھیک رہتی ہیں مگر پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ کوئی مستقل علاج تجویز کر دیں؟

(نسرین، جیکب آباد)

جواب: آدھا کپ سرسوں کا تیل لے کر خوب گرم کریں پھر چولھا بند کر کے اس میں 50 گرام موم ڈالیں۔ تھوڑی دیر میں یہ مرہم کی شکل اختیار کر جائے گی یہ مرہم روزانہ ایڑھیوں پر لگائیں۔

سوال: مجھے اکثر آدھے سر کا درد رہتا ہے جو تھوڑی دیر بعد خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس درد کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ (آمنہ خان، لندن)

جواب: آدھے سر کا درد دردِ شقیقہ کہلاتا ہے۔ اس کے لیے اطریفل کشنیزی ایک چائے کا چمچ اور خمیرہ گاؤزبان آدھا چائے کا چمچ روزانہ لیں۔

سوال: مجھے پرفیومز سے الرجی ہے، اس سے میرا گلا خراب ہو جاتا ہے۔ یہ مسئلہ پچھلے 8 سال سے ہے۔ کوئی علاج تجویز کر دیں۔

(نادیہ لیاقت، بہاولپور)

جواب: فوری طور پر پرفیوم کا استعمال ترک کر دیں۔ شربت اعجاز ایک کھانے کا چمچ دن میں دو مرتبہ لے لیا کریں۔

سوال: تھوڑی سی بھی پیاز کھانے سے میرا گلا خراب ہو جاتا ہے، اس کی وجہ اور کوئی علاج بھی بتائیں؟ (عمران علی، گوجرانوالہ)

جواب: سونٹھ اور دار چینی 20،20 گرام لے کر پیس لیں اور 100 گرام شہد میں ملا کر صبح و شام ایک ایک چائے کا چمچ کھائیں۔

سوال: میری عمر 49 سال ہے مگر یادداشت اتنی کمزور ہو چکی ہے کہ اکثر اپنا لنچ گھر بھول آتا ہوں، بہت پریشان ہوں۔ اس کا کوئی علاج بتائیں؟

(خرم نواز، ملتان)

جواب: بادام، سونف، خشخاش اور اخروٹ 50،50 گرام لیں اور انھیں باریک پیس کر سفوف بنا لیں۔ روزانہ نہار منہ ایک کھانے کا چمچ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: بچوں کے سر میں اکثر جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ انھیں ختم کرنے کا کوئی طریقہ بتائیں؟ (شاہ نور، لاہور)

جواب: نیم کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر لگائیں، اگر نیم کا تیل نہ مل سکے تو نیم کی مونڈیاں پتوں کے ساتھ لے کر 4 گلاس پانی میں 15 منٹ کے لیے اُبالیں اور اس پانی سے بچوں کا سر دھلوائیں۔ ان شاء اللہ جوئیں ختم ہو جائیں گی۔

سوال: بال کیوں گرتے ہیں؟ بالوں کو گرنے سے روکنے کی تجاویز بتائیں؟

(عامر بٹ، لاہور)

جواب: بالوں کی جڑوں کو اگر مناسب غذائیت نہ ملے تو گرنے لگتے ہیں لہٰذا اپنی غذا میں دودھ، مچھلی اور پھلوں کو ضرور شامل کریں۔ لگانے کے لیے یہ تیل استعمال کریں۔ روغن بادام، روغن زیتون اور کیسٹر آئل 50،50 ملی لٹر جب کہ روغن کاہو اور روغن نیم 20،20 ملی لٹر ملا کر بالوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے جوڑوں کی تکلیف ہے جس کی وجہ سے نماز پڑھنے میں دقت ہوتی ہے؟ (عالیہ خان، کوئٹہ)

جواب: ایک کپ میں دو حصے گرم پانی اور ایک حصہ شہد ملائیں۔ اس میں ایک چمچ دار چینی پاؤڈر مکس کر کے پیسٹ بنا کر متاثرہ حصے پر باقاعدگی سے لگائیں۔ بہت جلد آرام آجائے گا۔

سوال: حکیم صاحب! آشوبِ چشم اور آنکھوں کی سوزش کے لیے دوا تجویز کر دیں؟ (افضل گجر، خوشاب)

جواب: اس کے لیے ''شیاف ابیض'' دوا بہت مفید ہے۔ پانی میں گھول کر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے دو سال سے ایگزیما کی تکلیف ہے جو سردیوں میں بڑھ جاتی ہے۔ بہت کریمیں لگائیں فائدہ نہیں ہوا؟ (عارفہ عمر، نوشہرہ)

جواب: صرف کریم کے استعمال سے ایگزیما ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ آپ پہلے خون صاف کرنے کے لیے حب مصفی خون اور شربت عناب پئیں۔ بیرونی استعمال کے لیے 2 حصے شہد اور 1 حصہ مکئی کا آٹا (کارن فلور) مکس کر کے کریم کی صورت میں لگائیں۔ پہلے تھوڑے سے متاثرہ حصہ پر لگا کر چیک کر لیں کہ الرجی تو نہیں ہوتی پھر استعمال کریں۔

سوال: مجھے غصہ بہت آتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بات بھی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ غصہ ختم کرنے اور مزاج ٹھنڈا رکھنے کا کوئی حل بتائیں؟ (ارم بٹ، لاہور)

جواب: شربت افتیمون روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

Cook like a Chef

اب کوکنگ کریں اعتماد کے ساتھ

بیکنگ اور گرلنگ کے ذریعے جہاں کھانا پکانے میں بہت آسانیاں پیدا ہوئی ہیں وہاں ان کے استعمال میں حد درجہ احتیاط اور سمجھ داری کی ضرورت بھی ہے۔ کپ کیکس، پائی (Pie)، کوکیز وغیرہ تیار کرتے وقت اکثر خواتین کو جن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ذیل میں آپ کے سوالات کے جوابات اور ان مسائل کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

سوال: اکثر گوشت پکاتے ہوئے بہت سخت ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

جواب: گوشت کو زیادہ ٹمپریچر پر زیادہ دیر پکانے سے یہ سخت ہو جاتا ہے۔ گوشت کو درمیانی آنچ پر پکائیں اور مناسب وقفوں سے چیک کرتے رہیں تاکہ زیادہ نہ گل سکے اور نہ ہی کچا رہ جائے۔ اگر زیادہ سخت ہو جائے تو اس کے ریشے کر کے ٹاکوز، سوپ یا سیلڈ بنالیں۔

سوال: بیکنگ کرتے ہوئے اکثر کوکیز جل جاتی ہیں۔ ان کا کیا کیا جائے؟

جواب: سب سے پہلے تو صاف ستھری اور مناسب بیکنگ شیٹ کا انتخاب کریں۔ کوکیز بیک کرتے ہوئے دوسری والی ریک کا استعمال کریں۔ زیادہ جل جائیں تو چھری کی مدد سے نیچے سے کھرچ لیں، اس سے ذائقہ خراب نہیں ہوگا۔ زیادہ جلنے کی صورت میں اگر ذائقہ خراب ہو جائے تو کریم، چاکلیٹ یا آئس کریم سے ٹاپنگ کرلیں یا پھر درمیان میں سینڈوچ کی طرح لگالیں۔

سوال: پائی (pie) تیار کرتے وقت یہ اوپر سے جل جاتی ہے۔ جلنے کی وجہ سے ذائقہ بھی کڑوا ہو جاتا ہے۔

جواب: اگر آپ کو لگے کہ پائی کی کرسٹ وقت سے پہلے ہی براؤن ہو رہی ہے اور باقی حصہ ابھی کچا ہے تو پکے ہوئے حصے کو فوائل پیپر یا پائی کرسٹ پروٹیکٹر سے ڈھانپ دیں۔

سوال: فروسٹنگ تیار کرتے ہوئے یہ زیادہ "Thin" پتلی ہو جاتی ہے۔ اسے سیٹ کرنے کے لیے کیا کریں؟

جواب: اس میں مزید کوکو پاؤڈر اور شوگر ڈال سکتی ہیں۔ فروسٹنگ کے اجزا مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ کر جمالیں تو زیادہ اچھا ہے۔

سوال: کیا نان اسٹک پین میں کھانا پکانا محفوظ ہے؟

جواب: نان اسٹک پین میں ایسے کھانے پکائے جاسکتے ہیں جنھیں زیادہ دیر نہ پکانا پڑے۔ مثلاً آملیٹ یا ہلکی پھلکی فرائنگ کے لیے نان اسٹک پین محفوظ ہے۔ زیادہ درجہ حرارت پر پکنے والے کھانوں کے لیے سٹین لیس اسٹیل اور کاسٹ آئرن کے برتن استعمال کریں۔

سوال: کیا کپ کیکس تیار کر کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں؟

جواب: بغیر ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔

> **سوال:** عام طور پر کپ کیکس کتنی دیر میں بیک ہو جاتے ہیں؟
> **جواب:** درمیانے سائز کے کپ کیکس 25-20 منٹ جب کہ منی کپ کیکس 10 منٹ میں تیار ہو جاتے ہیں۔

دونوں چیزوں یعنی کپ کیکس اور ٹاپنگ کو الگ الگ فریز کر دیں۔ یہ کم از کم دو ماہ تک محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ تاہم مکھن، چیز اور کریم کی وجہ سے ان میں نمی آسکتی ہے۔ اس لیے فریش استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

سوال: ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے لیے فوڈ کلر استعمال کر سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں۔ مارکیٹ میں فوڈ کلرز دستیاب ہیں۔ یہ کلر پانی یا دودھ میں گھول کر چند قطرے استعمال کریں۔ اس کے لیے ڈراپر کا استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال: اگر گرل پین پر زنگ یا کوئی ایسی چیز لگی ہو تو کیا اس میں گرلنگ کرنا ٹھیک ہے؟

جواب: زنگ آلود گرل پین کے استعمال سے صحت کے حوالے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی کیمیاوی خصوصیات بدل سکتی ہیں۔ اس کی صفائی کا خیال رکھیں۔ تھوڑی بہت مقدار میں زنگ ہو تو یہ مضر صحت نہیں۔ تاہم اس پر بیکٹیریا اور جراثیم کی موجودگی سے یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

سوال: بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر میں کیا فرق ہے؟

جواب: ان دونوں کا مقصد کھانے میں اُبھار پیدا کرنا ہے۔ یہ پکانے سے پہلے اجزاء میں شامل کیے جاتے ہیں۔ ان سے کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوتی اور اجزاء پھول جاتے ہیں۔ بیکنگ سوڈا خالصتاً سوڈیم بائی کاربونیٹ ہے۔ یہ بیک کیے جانے والے کھانوں میں ڈالا جاتا ہے۔ بیکنگ پاؤڈر میں سوڈیم بائی کاربونیٹ کے ساتھ کریم آف ٹارٹر اور اسٹارچ بھی شامل ہوتا ہے۔

سوال: کیا یہ ایک دوسرے کے متبادل کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں! متبادل کے طور پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں اور ایک ساتھ بھی۔

سوال: بیکنگ سوڈا کی کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے؟

جواب: زیادہ سے زیادہ ایک چائے کا چمچ بہت ہے۔ ورنہ ڈش کا ذائقہ اور شکل خراب ہو سکتی ہے۔

سوال: کیسے پتا چل سکتا ہے کہ بیکنگ سوڈا خراب ہو چکا ہے؟

جواب: اسے پانی میں گھولنے سے اگر بلبلے بنتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے۔ ورنہ خراب ہو چکا ہے۔

Grapes

بے شمار فوائد کا حامل پھل

کھٹا میٹھا، گول اور چھوٹا، یہ پھل دنیا بھر میں رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ کھانے میں اتنا ہی لذیذ ہے جتنا کہ دیکھنے میں خوب صورت۔ انگور کا شمار ان مفید پھلوں میں ہوتا ہے جن کا ذکر قرآن مجید میں بھی کیا گیا ہے۔ اس کی تقریباً 8,000 اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سے کچھ کو خشک کر کے کشمش بھی تیار کیا جاتا ہے۔ سرخ، کالے، پیلے، گلابی، بنفشی اور سبز کے علاوہ بھی کئی رنگوں میں دستیاب ہے۔ انگوروں کا شمار دنیا کے ٹاپ ٹین فروٹس میں ہوتا ہے۔ ایک کپ انگوروں میں لگ بھگ 104 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ ان میں پانی، کئی ضروری وٹامنز، منرلز اور کچھ حد تک چکنائی بھی پائی جاتی ہے۔ یہ ہائیڈریشن کے لیے مفید پھل ہے۔ ویسے تو تمام پھل غذائیت اور افادیت کے لحاظ سے انفرادی خصوصیات کے حامل ہیں تاہم انگور کا شمار ان Super Fruits میں ہوتا ہے جو بیک وقت کئی بیماریوں سے بچاؤ فراہم کرنے میں مددگار ہیں۔ انگوروں میں کئی طرح کے Flavonoids پائے جاتے ہیں۔ یہ انگوروں کو ان کا رنگ دیتے ہیں۔ یہ طاقت ور قسم کے اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں۔ انگور میں دو اہم flavonoids، Resveratrol اور Quercetin پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں کمپاؤنڈز بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول برقرار رکھنے کے علاوہ دل کی صحت کے ضامن بھی ہیں۔ انگور کس طرح سے انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں، آیئے جانتے ہیں۔

اینٹی کینسر

انگوروں میں ایسے طاقت ور اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوتے ہیں جو کینسر کی مختلف اقسام کے علاج اور روک تھام کے لیے موثر ہیں۔ انگوروں اور ان کے چھلکوں سے ایسی کئی ادویات بھی بنائی جاتی ہیں جو کینسر کے علاج میں معاون ثابت ہوں۔ خاص طور پر بریسٹ کینسر کی صورت میں انگوروں کا استعمال شفائی خصوصیات رکھتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا لوگوں کے لیے انگور کھانا بہت مفید ہے۔ انگور میں پوٹاسیم وافر پایا جاتا ہے جو سوڈیم کے منفی اثرات کو زائل کرنے میں معاون ہے۔ جسم میں پوٹاسیم کی ضروریات پوری ہو رہی ہوں تو کئی طرح کی بیماریوں کے باعث موت واقع ہونے کے امکانات 20 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔

قبض کشا

انگور پانی سے بھرپور پھل ہے۔ لہٰذا یہ جسم کو ہائیڈریٹ رکھتا ہے۔ اس میں فائبر، شوگر اور آرگینک ایسڈ بھی موجود ہیں جو قبض دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ تاہم اگر آپ ڈائیریا کا شکار ہیں تو اس صورت میں انگور نہ کھائیں۔

وزن کم کریں

انگور میں ایسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو وزن کم کرنے میں معاون ہیں۔ یہ اجزا خلیات کی چربی جمع کرنے کی صلاحیت کو کسی حد تک کم کر دیتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کو چاہیے کہ انگور کھائیں اور اس کا جوس پئیں۔

دل کا محافظ

انگور کے Resveratrol suppliments کی مدد سے خون تیزی سے رگوں میں بہتا ہے۔ اس سے بلڈ ویسلز کی والز کا ڈائیامیٹر بھی بڑھتا ہے۔ خون اور آکسیجن تمام سیلز تک برابر پہنچتی ہے۔ ہارٹ اٹیک کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور خون جمتا بھی نہیں۔

دمہ کے مریضوں کے لیے مفید

انگور دمہ کے شکار مریضوں کے لیے بھی مفید ہیں۔ انگوروں میں موجود پانی پھیپھڑوں کو نم رکھتا اور خشکی سے بچاتا ہے۔

مضبوط ہڈیاں

انگور میں کاپر، آئرن اور میگنیشیم جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہڈیوں کی حفاظت اور مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔ روزمرہ غذا میں انگور شامل کرنے سے ہڈیوں کی کئی طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ میگنیشیم میٹابولزم اور نروس سسٹم کی روانی کے لیے مفید ہے۔

آدھے سر کا درد

انگور کا جوس ایک ایسا گھریلو ٹوٹکا ہے جو اس درد کی دوا بھی ہے اور مزہ بھی۔ آدھے سر کے درد کی صورت میں صبح نہار منہ انگور کا جوس پئیں۔

اینٹی بیکٹیریل

سرخ انگوروں میں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائرل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ انفیکشن سے پھیلنے والے امراض کے علاج اور ان سے بچاؤ کے لیے انگور مفید ہیں۔

اچھے انگور کی پہچان

ایسے انگوروں کا انتخاب کریں جو ٹائٹ ہوں۔ ان کی اسکن پر جھریاں یا ڈھیلا پن نہ ہو۔ کھانے سے پہلے دھو کر رکھ دینے سے ان کے گلنے کا احتمال رہتا ہے۔ انھیں کھانے کا بہترین طریقہ تو یہ ہے کہ فریش اور بطور پھل کھائیں۔ ان کا جوس، کاک ٹیل، سیلڈ، جیم اور ڈیزرٹس بنائے جا سکتے ہیں۔ بطور اسنیک ان پر تھوڑا سا شہد ڈال لیں تو مزہ دوبالا ہو جائے گا۔

باڈی کلینزر

انگور ایسیڈیٹی کم کرنے کے لیے مفید ہیں۔ یہ یورک ایسڈ کی ایسیڈیٹی کم کر کے کڈنیز سے دباؤ کم کرتے ہیں۔ چونکہ ان میں وافر مقدار میں پانی پایا جاتا ہے اس لیے یہ پیشاب آور بھی ہیں۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ انگور باڈی کے لیے کلینزر کا کام سرانجام دیتے ہیں۔

Grilling

پکانے کا باسہولت انداز

گرلنگ کوکنگ کی ایک عام مستعمل ٹرم ہے۔ یہ کھانا پکانے کا ایسا انداز ہے جس میں کھانا براہ راست حرارت "Direct Dry Heat" پر پکایا جاتا ہے۔ عام طور پر گرلنگ کے لیے چارکول، الیکٹرک اور گیس گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس طریقے سے اجزا، خصوصاً گوشت جلدی گل جاتا ہے۔ ان گرلز کے ساتھ پینز، سموکر، کٹس اور برنرز وغیرہ دستیاب ہوتے ہیں۔ براہ راست حرارت پر پکانے سے کھانے کی خوشبو اور ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے، اس لیے یہ کھانا پکانے کا محفوظ اور صحت مندانہ طریقہ ہے۔

براۂلنگ

الیکٹرک گرل میں اوپر اور نیچے دونوں طرف سے حرارت دینے کا اہتمام ہوتا ہے۔ اوپر سے حرارت دے کر کھانا پکایا جائے تو اس طریقہ کار کو "براۂلنگ" کہا جاتا ہے۔ براۂلنگ کے لیے جو پین استعمال کیا جاتا ہے وہ براۂلنگ پین کہلاتا ہے۔ اس میں حرارت تھرمل ریڈی ایشن کے ذریعے ٹرانسفر ہوتی ہے۔ درجہ حرارت تقریباً (500°F)260°C تک استعمال کیا جاتا ہے۔

آؤٹ ڈور گرلنگ

آؤٹ ڈور گرلنگ کے لیے چارکول گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی بہترین بات یہ ہے کہ اسے بآسانی گھر سے باہر بھی اٹھا کر لے جایا جا سکتا ہے۔ پک نک اور فنکشنز کے مواقع پر آؤٹ ڈور گرلنگ آسان اور سہل طریقہ ہے۔ "بار بی کیو" کے لیے بھی چارکول گرل ہی بہترین طریقہ قرار دی جاتی ہے۔

اِن ڈور گرلنگ

گھر میں اور بہت سے ریسٹورانز میں ان ڈور گرلنگ بھی کی جاتی ہے۔ اس کے لیے چارکول، الیکٹرک اور گیس گرل میں سے کسی کا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

الیکٹرک گرل

الیکٹرک گرل زیادہ جگہ نہیں گھیرتی۔ اس میں کھانا پکانا بھی بہت سہل ہے۔ اس میں ایک وقت میں 6-2 لوگوں کا کھانا بآسانی تیار کیا جا سکتا ہے۔ آؤٹ ڈور گرلنگ کے لیے اس میں زیادہ سے زیادہ 15-12 لوگوں کے لیے کھانا تیار کیا جا سکتا ہے۔ زمانہ حاضر میں

بار بی کیو کے لیے چارکول گرل بہترین طریقہ ہے۔ سبزیوں، فش، چکن، بیف، مٹن اور پھلوں وغیرہ کو ان کے مطلوبہ درجہ حرارت پر گرل کیا جا سکتا ہے۔

الیکٹرک گرل کا استعمال، دیگر اقسام کے طریقوں سے زیادہ مقبول ہے۔ تاہم اس میں ذائقہ وہ نہیں رہتا جو کوئلوں اور گیس سے جلنے والی گرل میں ہوتا ہے۔ الیکٹرک گرل ایک خاص درجہ حرارت پر گرم ہو کر بند ہوتی اور دوبارہ سے گرم ہوتی ہے۔ اس میں slow، medium اور high سپیڈ پر ٹمپریچر سیٹ کیا جا سکتا ہے۔ اس میں کھانا جلنے یا لگنے کا زیادہ اندیشہ نہیں ہوتا۔

گیس گرل

یہ نیچرل گیس کے ذریعے جلائی جاتی ہے۔ اسے کھلی جگہ پر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آس پاس کی اشیا گیس کے ذریعے آگ نہ پکڑ سکیں۔ سنگل اسٹیک سے لے کر ریسٹورانز میں ایسی گرلز بھی استعمال ہوتی ہیں جن پر سو لوگوں کے قریب کھانا تیار کیا جا سکتا ہے۔ الیکٹرک گرل کی نسبت گیس گرل میں تیار کیا گیا کھانا ذائقے دار ہوتا ہے۔ گیس گرل میں درجہ حرارت کو ایک خاص پوائنٹ پر سیٹ کیا جا سکتا ہے۔ اس کی صفائی کرنی ہو تو گرم پانی میں بھگویا ہوا تولیا استعمال کریں۔ اسے کم درجہ حرارت پر رکھنا ذرا مشکل کام ہے۔ درجہ حرارت کم کرنے کے لیے پانی کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ الیکٹرک گرل کی نسبت گیس گرل زیادہ اقسام میں دستیاب ہوتی ہے۔

گرل کا انتخاب

گیس گرل رکھنے کے لیے زیادہ اور کھلی جگہ درکار ہوتی ہے، جہاں دیگر سامان بھی نہ پڑا ہو۔ جب کہ الیکٹرک گرل رکھنے کے لیے آپ

کچن شیلف استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ذائقے کے بارے میں بہت محتاط ہیں تو الیکٹرک گرل استعمال نہ کریں۔ ذائقے کے لیے چارکول گرل بہترین ہے۔ اس کے علاوہ گیس گرل میں بھی الیکٹرک گرل کی نسبت کھانا مزے دار بنتا ہے۔

کیا گرلنگ کوکنگ کا بہترین طریقہ ہے؟

اس ضمن میں یاد رکھیں کہ فرائنگ کے لیے گھی اور آئل کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بیکنگ میں بھی کسی حد تک چکنائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے برعکس گرلنگ کا طریقہ کار چکنائی سے محفوظ ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے۔ تاہم گرلنگ میں اس بات کا خیال رکھیں کہ زیادہ دیر براہ راست حرارت پر پکانے سے پروٹین اور وٹامنز جلنے اور قدرتی پانی خشک ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ لہٰذا مناسب وقت تک پکائیں۔ اس کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ آپ کیا پکانا چاہ رہی ہیں۔ کچھ اشیا بیکنگ کے ذریعے زیادہ اچھی تیار ہوتی ہیں جب کہ کچھ کے لیے گرلنگ کا طریقہ کار بہترین ہے۔

Kitchen Remedies

توانائی بحال رکھنے والی غذائیں

موجودہ دور میں انسانی رویوں میں بہت تبدیلی آئی ہے۔ بھاگ دوڑ اور افراتفری میں ہمیں یہ یاد ہی نہیں رہتا کہ ہم کس سے کس انداز میں بات کررہے ہیں۔ اسی لاپروائی میں اکثر ہم لوگوں کا دل دکھادیتے اور ان کے اعتماد کو ٹھیس بھی پہنچاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ کام کاج کے دوران بعض اوقات موڈ چڑچڑاسا ہوجاتا ہے۔ ایسا کام کی زیادتی یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی دوسری وجہ کھانے پینے میں بے احتیاطی ہے۔ جی ہاں۔ آپ مانیں یا نہ مانیں لیکن آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں، وہ آپ کی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثرانداز ہوتا ہے۔ بازاری کھانا، فاسٹ فوڈ اور تیز مصالحے دار کھانے عموماً مزاج پر منفی اثرات ڈالتے ہیں۔ اس لیے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کیا کھانے جارہے ہیں۔ ہشاش بشاش رہنے کے لیے ناشتے میں ایسی فوڈ استعمال کریں جو دن بھر آپ کے مزاج کو خوشگوار رکھے۔ ایسی کون سی فوڈز ہیں جو آپ کے مزاج پر اثرانداز ہوکر آپ کو ذہنی پریشانی سے بچاسکتی ہیں، آیئے جانتے ہیں۔

"آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں وہ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثرانداز ہوتا ہے"

ناشتا ضرور کریں

وہ لوگ جو ناشتا نہیں کرتے، ناشتا کرنے والے افراد کی نسبت زیادہ پریشانی اور تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں۔ ناشتے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فائبر، کیلسیم اور انرجی سے بھرپور غذا لیں۔ نہار منہ بآسانی جتنا پانی پی سکتے ہیں، ضرور پییں۔

پاپ کارن

پاپ کارن بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ انھیں کھانے سے انرجی لیول تیزی سے بڑھتا ہے۔ ان میں مزید پروٹین شامل کرنا چاہیں تو بادام وغیرہ بھی شامل کرسکتے ہیں۔ اگر ان میں تھوڑی سی میٹھی چاکلیٹ بھی ڈال لیں تو مزید ذائقے دار اور فائدہ مند ہوسکتے ہیں۔ آفس میں کام کے دوران انھیں اسنیک کے طور پر استعمال کرسکتے ہیں۔

چاکلیٹ

ملک چاکلیٹ کی بجائے گاڑھی چاکلیٹ استعمال کریں کیوں کہ اس میں 70 فی صد کوکوا پاؤڈر ہوتا ہے جس کی تھوڑی سی مقدار چند منٹوں میں آپ کا موڈ اچھا کرسکتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چاکلیٹ دماغ کے خلیوں کی حفاظت اور درست کام کرنے میں خاصی مددگار ہے۔ انٹرویو یا ٹیسٹ وغیرہ سے قبل اگر آپ گھبراہٹ یا پریشانی کا شکار ہیں تو چاکلیٹ کھانے سے خاصا بہتر محسوس کریں گے۔

نٹس

گری دار خشک میوہ جات بھی موڈ بہتر بنانے میں مددگار ہیں۔ جب کبھی بھوک یا ٹینشن محسوس کریں تو تھوڑے سے بادام یا کاجو وغیرہ کھائیں۔ یہ تاثیر میں چونکہ گرم ہیں اس لیے زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔

کافی

لنچ سے قبل ایک یا دو کپ کافی پینا بہت مفید ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کیفین اور انسانی مزاج کا براہِ راست تعلق ہے۔ ایسپریسو Espresso (تیز کافی) پینے سے زیادہ فائدے کی توقع ہوتی ہے۔

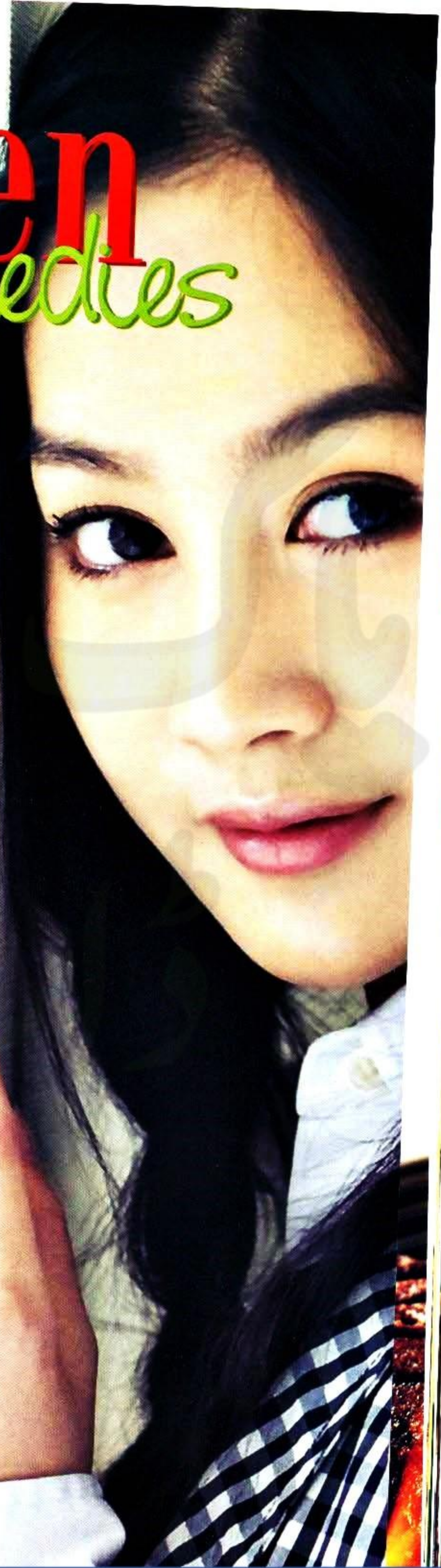
بغیر چکنائی کے دودھ

مزاج اچھا کرنے کا سب سے بہتر ذریعہ دودھ ہے۔ دودھ کو اپنی غذائی ضروریات کا لازمی حصہ بنائیں۔ اس میں موجود کیلسیم، پروٹین اور دیگر غذائی اجزاء سے نہ صرف ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ ذہنی سکون اور ٹینشن سے نجات بھی حاصل ہوتی ہے۔

گریپ جوس

اس سے دل مضبوط اور سٹروک کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ یہ مزاج سے تندی اور پریشانی ختم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دماغ کی کمزوری کے لیے یہ تیر بہدف نسخہ ہے۔ تاہم اس کا خالص جوس بغیر چینی یا چھلکے ڈالے استعمال کریں۔

پھل

ناشپاتی، کیلا، انگور وغیرہ ایسے پھل ہیں جو فوری توانائی بحال کرنے اور تھکن دور کرنے میں مددگار ہیں۔ ناشپاتی اور انگور کا جوس انرجی بوسٹر کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی پانی اور غذائی اجزاء ذہن اور مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

Italian cuisine

Love at First Taste

سیروسیاحت

کی غرض سے کسی بھی ملک جانے کے بارے میں سوچیں تو "Boot Shaped" اٹلی کا نام سرفہرست ہوتا ہے۔ اٹلی کا نام لیتے ہی ذہن میں جو الفاظ آتے ہیں، وہ فوڈ، کلچر، فیشن اور آرٹ ہیں۔ ساؤتھ یورپ میں واقع یہ ملک سیاحوں کا پسندیدہ ملک ہے۔ وینس کے واٹر لینڈ، پومپئی کی تاریخی عمارات، نئے فیشن اور آرٹ سے مزین شاپنگ سنٹر اٹلی کی شان ہیں۔ دنیا کے دو عجائبات Roman Colosseum اور Leaning Tower of Pisa اٹلی میں موجود ہیں۔ اگر ہم اٹلی کے عجائبات کی بات کریں تو اٹالین فوڈ ان میں سے ایک ہے۔ اٹالین کھانے اپنے منفرد اجزاء اور لذت کے باعث دنیا بھر میں نہایت تیزی سے مقبول ہو رہے ہیں۔ ان کھانوں کے مختلف اسٹائلز میں سیسلین (Sicilian)، ٹسکن (Tuscan)، رومن (Roman) اور سارڈینین (Sardinian) قابل ذکر ہیں۔

اٹلی میں کھانے سے پہلے اسٹارٹر لیا جاتا ہے جسے مقامی زبان میں antipasto کہتے ہیں جب کہ مین کورس دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اسٹارٹر میں سبزیاں، اولیوز اور prosciutto یعنی مصالحہ دار گوشت کھایا جاتا ہے۔ مین کورس کے پہلے حصے میں پاستا جب کہ دوسرے میں بیف، مٹن اور مچھلی وغیرہ کھائی جاتی ہے۔ اٹالین کھانوں میں مکھن اور زیتون کا تیل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ میکرونیز اور ٹماٹو سوس کے علاوہ چاول اور سبزیوں سے تیار کی جانے والی ڈش Risotto خاصی مقبول ہے۔ پیزا (pizza) ہر چھوٹے بڑے کی اولین پسند ہے۔ اطالوی لوگ نہایت خوش خوراک ہونے کے سبب مزے دار اور انوکھے پکوانوں کے علاوہ مختلف النوع مشروبات کے بھی انتہائی شوقین ہیں۔ سوپ اور سوس کا استعمال بھی عام ہے۔ ڈیزرٹس کے حوالے سے یہاں پھلوں کے علاوہ سپوموٹی کیک، رم کیک، چیز کیک سمیت کئی اقسام کے کیک بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ اٹالین کھانے کم سے کم اجزاء استعمال کرتے ہوئے تیار کیے جاتے ہیں، اس لیے اپنی سادگی میں مشہور ہیں۔ نسل در نسل منتقل ہونے والے روایتی کھانے تہواروں کی شان اور مل بیٹھنے کا ذریعہ ہیں۔ ہربز، مصالحہ جات، چیز، اولیوز، ایسے اجزاء ہیں جو پاستا، پیزا اور کئی طرح کے کھانے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ روزمرہ معمول میں کھائے اور پکائے جانے والے کھانے درج ذیل ہیں۔

پاستا

اٹلی میں پاستا روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیز، لہسن، شملہ مرچ، اولیوز، گوشت، موسمی پھل اور سبزیاں بھی پاستا میں ڈالی جاتی ہیں۔ سوس کے بغیر اٹالین پاستا کا تصور ادھورا ہے۔

سی فوڈ

دوسری پسندیدہ چیز سی فوڈ ہے۔ سی فوڈ نہ صرف شوق سے کھائی جاتی ہے بلکہ اسے پکانے کے لیے نت نئے طریقے بھی دریافت کیے جاتے ہیں۔ سارڈائن، سول، ٹیونا اور ایل مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرزِ زندگی کا ترجمان ہے

سبزیاں، پھل

سبزیوں میں ٹماٹر، لہسن، پیاز، بینگن، مشروم، گوبھی، زوکینی، پالک اور بروکلی پسندیدہ ہیں۔ سبزیوں کی تازگی کا بہت خیال رکھا جاتا ہے۔ پھلوں میں انگور، بیریز، سٹرس فروٹس، انجیر، ناشپاتی، سیب اور آلو بخارا رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔

اولیو آئل

کھانا پکانے کے لیے اولیو آئل استعمال کیا جاتا ہے۔ سیلڈز، ڈریسنگ، ٹاپنگ وغیرہ میں اولیوز لازمی جزو ہیں۔

پولٹری

سی فوڈ کے علاوہ چکن شوق سے کھایا جاتا ہے۔ انڈے بھی کئی ریسپیز میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

چیز

چیز روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیڈر چیز، پارمیسن چیز اور ریکوٹا چیز وغیرہ زیادہ مقبول ہیں۔ پیزا، پاستا اور کئی اشیاء کی ٹاپنگ کے لیے چیز استعمال ہوتی ہے۔

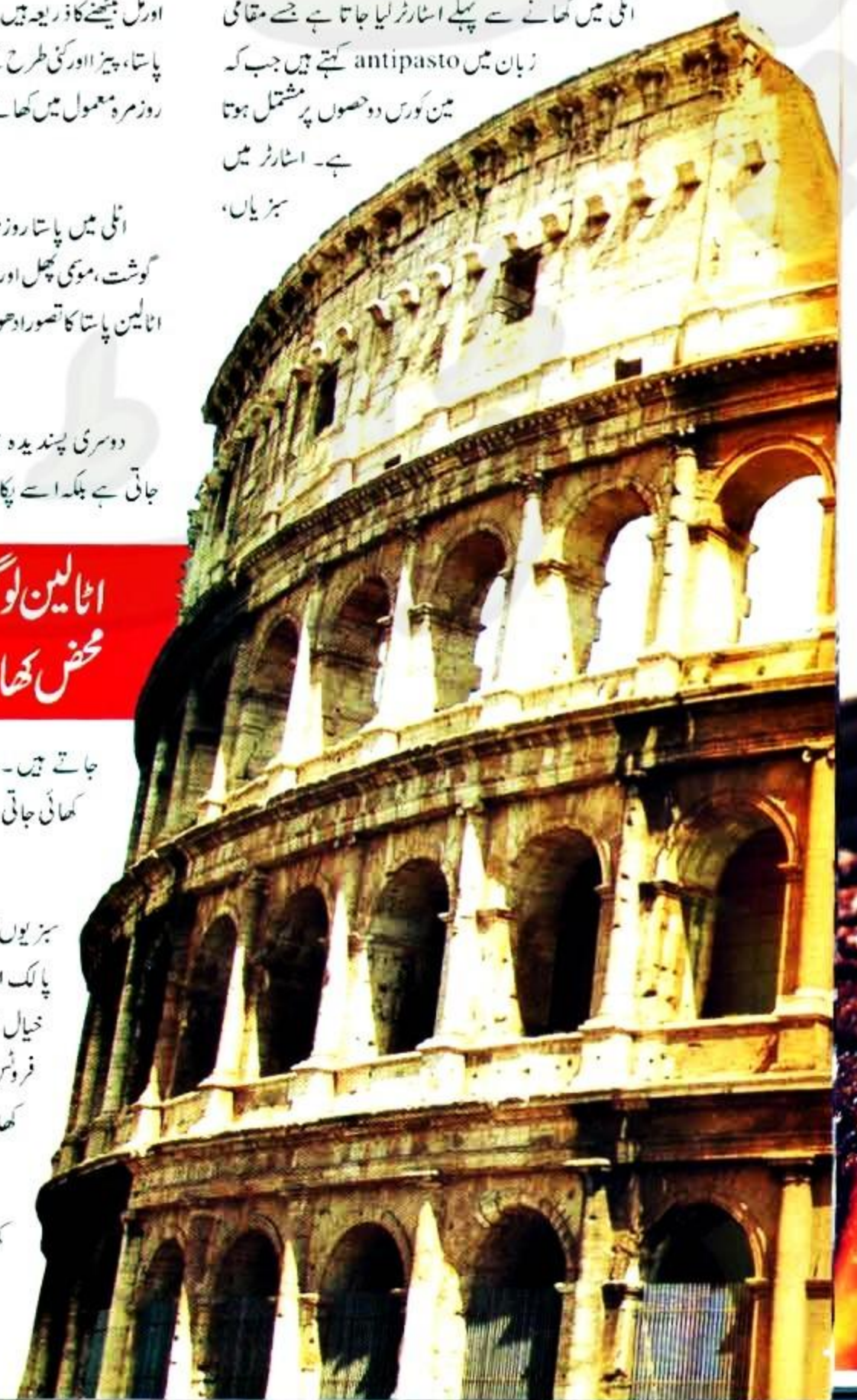
سیزنِگ

سیزنِگ میں لیمن جوس، اولیو آئل کے ساتھ نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانا پک جانے کے بعد ان اجزاء سے سیزنِگ کی جاتی ہے۔

فاسٹ فوڈ

ریستوران فوڈ اور فاسٹ فوڈ بھی اٹالین فوڈ کا خاصہ ہیں۔ اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرز زندگی کا ترجمان ہے۔ مختلف ریستورانز میں آپ مختلف ذائقوں سے متعارف ہو سکتے ہیں۔ کھانے کا اصل مزہ لینا ہو تو شہر روم کا وزٹ ضرور کریں۔ وہاں کے ریستورانز میں ہر طرح کا کھانا دستیاب ہوگا۔ ریستورانز میں فریش اور تازہ کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ تاہم سیاحوں کی بھیڑ ہر وقت موجود رہتی ہے، اس لیے یہ کھانا مہنگا بھی پڑ سکتا ہے۔

ٹیبل مینرز

اٹلی میں ہاتھ سے کھانا پسند نہیں کیا جاتا، اس لیے چمچ اور کانٹوں کا استعمال عام ہے۔ کھانے کے دوران ڈائننگ ٹیبل سے اٹھنا یا اس پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنا آداب کی خلاف ورزی کے زمرے میں آتا ہے۔ اگر کوئی شخص کھانا کھا کر چمچ اور کانٹا اپنی دائیں سائیڈ پر رکھ دے تو اس کا مطلب ہے کہ اُسے مزید طلب نہیں۔ اسی طرح اگر کسی کا گلاس بھرا ہوا ہے تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ مزید ڈرنکس درکار نہیں ہیں۔

Colour is your Style

رنگ انسان کی زندگی، مزاج اور طبیعت وشخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ رنگوں کے بغیر زندگی ادھوری اور پھیکی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بہت سے لوگ رنگوں کی حقیقت اوران کے اثرات کی اہمیت سے ناواقف رہتے ہیں جب کہ ان کے ذریعے بہت سے مسائل کا حل اور بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ تمام رنگوں کی اپنی اہمیت اور اثرات ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق نیلا رنگ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مددگار ہے۔ سرخ رنگ کسی بات پر فوکس قائم رکھنے اور یادداشت بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فاسٹ فوڈ پوائنٹس اور ریستورانز میں زیادہ تر سرخ اور پیلا رنگ استعمال کیا جاتا ہے کیوں کہ ان سے بھوک بڑھتی ہے۔ انھی خوبصورت رنگوں میں ایک رنگ ''سبز'' بھی ہے جسے توازن، تازگی اور امن کی علامت گردانا جاتا ہے۔ یہ قدرتی مناظر، حسن ودلکشی، اچھی قسمت اور صحت کا بھی ترجمان ہے۔ مطالعہ کرتے وقت اگر آپ گرین کلر کی شیٹ بچھالیں یا کسی ایسے کمرے میں اسٹڈی کریں جہاں گرین پینٹ کیا گیا ہوتو اس سے پڑھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔

سبز رنگ چونکہ زرخیزی کی علامت ہے، اس لیے عرصہ دراز تک شادی بیاہوں کے مواقع پر بھی پہنا جاتا رہا۔ یہ چونکہ تسلی اور اطمینان کے جذبات کو اُبھارتا ہے اس لیے اکثر ممالک میں ویٹنگ روم میں سبز رنگ وروغن کیا جاتا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رہے کہ یہ حسد اور جیلسی کے جذبات کی عکاسی بھی کرتا ہے۔ ہوم ڈیکور خاص کر کچن اسیسریز کے لیے سبز رنگ خاصا بھلا معلوم ہوتا ہے۔

an Ispiration

Roohi Khan

رُوحی خان کینیا سے پاکستان آئیں۔ اپنی ازدواجی زندگی کے ساتھ ساتھ انھوں نے اپنی پروفیشنل لائف کا آغاز بھی بھرپور انداز میں کیا۔ "Cook 'n' Eat Cooking Classes" کے بینر تلے وہ کئی خواتین کو کوکنگ سکھا چکی ہیں۔ ان کے کوکنگ شوز مصالحہ ٹی وی اور اے پلس پر شوق سے دیکھے جاتے رہے ہیں۔ گھر اور پروفیشن کو ساتھ ساتھ چلانے میں کامیابی کا گر آپ ان سے کی گئی گفتگو میں سیکھ سکتی ہیں۔ ان کی باتیں یقیناً روزمرہ زندگی میں خواتین کے لیے معاون ثابت ہوں گی۔

شیف اسپیشل: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟

رُوحی خان: میں کینیا سے پاکستان آئی ہوں۔ یہاں میرا سسرال ہے۔ گریجوایشن کے بعد میں نے کوکنگ کورسز کیے۔ ابھی کوکنگ کی کلاسز کروا رہی ہوں۔

شیف اسپیشل: پاکستان آنا کیسا لگا؟

رُوحی خان: جب پاکستان آئی تو دل نہیں لگتا تھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ سب کچھ اچھا لگنے لگا۔ اب کینیا جانے کو دل نہیں کرتا۔

شیف اسپیشل: شیف بننے کا شوق کیسے ہوا؟

رُوحی خان: کوکنگ کرنا میرا شوق تھا۔ شوق میں مہارت حاصل ہوگئی تو پروفیشن بن گیا۔ میرے ہاتھ کا بنا کھانا لوگوں کو پسند آتا تھا۔ اس سے مجھے انسپریشن ملی۔ میں نے بہت سے کوکنگ کورسز کیے جن کے ذریعے میرے اندر شیف بننے کا اعتماد پیدا ہوا۔

پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے

شیف اسپیشل: آپ کوکنگ کلاسز بھی کرواتی ہیں۔ ان کے بارے میں کچھ بتائیں؟

رُوحی خان: میں ہفتہ وار کورسز کرواتی ہوں۔ ہر سیشن میں 15-10 اسٹوڈنٹس ہوتی ہیں اور ہر کورس 4 دن کا ہوتا ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کے کوکنگ بینر کا نام کیا ہے؟

رُوحی خان: "Cook'n' Eat Cooking Classes"۔ اس بارے میں مزید جاننے کے لیے فیس بک پیج بھی وزٹ کر سکتے ہیں۔ اس پر کورسز اور کلاسز کے بارے میں معلومات اور اپ ڈیٹس ہوتی ہیں۔

شیف اسپیشل: گھر اور کام کو مینج کرنا مشکل نہیں لگتا؟

رُوحی خان: میں نے ٹائم کچھ اس طرح سے مینج کیا ہوا ہے کہ زیادہ مسئلہ نہیں ہوتا۔ کلاسز کا وقت بھی 11 سے 1 اور 3 سے 5 ہے۔ اس دوران دیگر کاموں کا بوجھ نہیں ہوتا۔ کوشش کرتی ہوں کہ گھریلو ذمہ داریاں نظر انداز نہ ہوں۔ گھر صحیح چلتا رہے تو آپ ذہنی طور پر مطمئن رہتی ہیں اور دوسرے کاموں پر توجہ دے سکتی ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ کے شوہر آپ کو اسپورٹ کرتے ہیں؟

رُوحی خان: جی بالکل! ان کی طرف سے کبھی کوئی مسئلہ درپیش نہیں آیا۔

شیف اسپیشل: خواتین کے لیے کوکنگ سیکھنا کس حد تک ضروری ہے؟

رُوحی خان: یہ بہت ضروری چیز ہے۔ کھانا چونکہ ایک بنیادی ضرورت ہے تو کوشش کریں کہ اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے آپ کو کسی کی محتاجی نہ ہو۔ خاص طور پر مہنگائی کے اس دور میں بہت سے گھرانے کک افورڈ نہیں کر سکتے۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ کو کوکنگ آتی ہو۔

شیف اسپیشل: پاکستان اور کینیا میں کھانے پینے کی عادات میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟

رُوحی خان: کینیا میں گھر میں کھانا بنانے کی روایت بہت مضبوط ہے۔ باہر کھانا کھانے کا مقصد صرف آؤٹنگ ہے۔ پاکستان میں آج کل باہر سے کھانا کھانے کا رجحان زور پکڑ رہا ہے۔ کینیا میں ہر کام کے لیے ملازم رکھے جا سکتے ہیں لیکن کھانا پکانے کا کام خواتین خود سرانجام دیتی ہیں۔

شیف اسپیشل: اپنے ہاتھ سے کھانا پکانے میں آپ کو کیا مصلحت دکھائی دیتی ہے؟

خواتین ملازمت نہ بھی کریں تو ان کے پاس کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے

رُوحی خان: لوگ کہتے ہیں کہ مرد کے دل کا راستا پیٹ سے ہوکر گزرتا ہے لیکن میرا یہ ماننا ہے کہ ہر انسان کے دل کا راستا اس کے پیٹ سے ہوکر گزرتا ہے۔ جب آپ خود کھانا پکائیں تو آپ کے ہاتھوں سے ایسے انزائمز کھانے میں مکس ہوجاتے ہیں جن سے آپس میں محبت پروان چڑھتی ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کے خیال میں ملازمت کرنا خواتین کے لیے کس حد تک ضروری ہے؟

رُوحی خان: مہنگائی کے اس دور میں خواتین کے لیے ملازمت کرنا بہت ضروری ہوگیا ہے۔ پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے۔

شیف اسپیشل: ہمارے ہاں کچھ خاندانی نظام عورتوں کی ملازمت کے خلاف بھی ہیں۔

رُوحی خان: اس معاملے میں انسان کی سوچ میں لچک ہونی چاہیے۔ گھر میں رہ کر بھی کام کیا جاسکتا ہے۔ خواتین ملازمت نہ بھی کریں تو ان کے پاس کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے۔

شیف اسپیشل: گھر کے کھانے کو باہر کے کھانے سے کیسے کمپیئر کریں گی؟

رُوحی خان: باہر کھانا کھانے کو آؤٹنگ تک محدود رکھیں۔ گھر میں پکانے اور مل کر کھانے سے برکت ہوتی ہے۔ دوسرا بڑا فیکٹر صفائی کا ہے جو باہر کے کھانوں میں نہیں ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کی پسندیدہ کوزین؟

رُوحی خان: ہر وہ کوزین جس میں ورائٹی ہو۔ پاکستانی دیسی کھانے پسند ہیں۔ کینیا میں بہت سے مذاہب اور ممالک سے تعلق رکھنے والے لوگ رہتے ہیں۔ وہاں کھانوں میں بہت ورائٹی دیکھنے میں ملتی ہے۔ اس لیے بھی مجھے ہر طرح کے کھانے پکانے اور کھانے کا شوق ہے۔

شیف اسپیشل: آپ نے ٹیلی ویژن شوز میں بھی کام کیا ہے، یہ تجربہ کیسا رہا؟

رُوحی خان: بہت اچھا رہا۔ میں نے مصالحہ چینل اور اے پلس پر کوکنگ پروگرام کیے۔ پروگرامز کے علاوہ کمپیٹیشنز میں جیوری کے فرائض بھی ادا کیے۔

شیف اسپیشل: آپ کی کوکنگ کلاسز میں خواتین زیادہ تر کس عمر سے تعلق رکھتی ہیں؟

رُوحی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہوچکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔

شیف اسپیشل: مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟

رُوحی خان: میں کتاب لکھنا چاہوں گی اور اپنے کام کو مزید فروغ دوں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین کوکنگ میں مہارت حاصل کرسکیں۔

Skin Care

موسم سرما

میں ہماری جلد خصوصی توجہ چاہتی ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ خشکی کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی جلد روکھی دکھائی دیتی ہے۔ ماہر امراضِ جلد کے مطابق موسم سرما میں موئسچرائزر کا استعمال جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ وہ خواتین جن کی جلد نارمل ہے انھیں دن میں کم از کم دو مرتبہ (نہانے کے بعد اور رات کو سوتے وقت) موئسچرائزر کا استعمال کرنا چاہیے جبکہ خشک جلد کی حامل خواتین متعدد بار موئسچرائزر استعمال کریں۔

پانی اور صابن کے استعمال سے جلد کی چکنائی عارضی طور پر صاف ہوجاتی ہے۔ یہ چکنائی جلد کی صفائی کرتی ہے۔ جس طرح لکڑی کے فرنیچر کی پالش اسے داغ دھبوں اور کیمیائی اجزاء سے بچاتی ہے، اسی طرح چکنائی جلد کو منفی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس لیے زیادہ مرتبہ صابن کا استعمال نہ کریں۔

موئسچرائزر کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ موئسچرائزر کلر اور پرفیوم فری ہو۔ یہ جلد پر کم از کم 8-6 گھنٹے اثر کرتا رہے۔ بچوں کی جلد پر بھی موسم سرما میں موئسچرائزر کا استعمال بار بار کرنا چاہیے کیوں کہ ان کی جلد پر موسم کے اثرات جلدی اور زیادہ ظاہر ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں ملبوسات کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کی جلد سے جو کپڑا چھو رہا ہو، وہ سوتی ہو۔ اکثر لوگوں کو ریشمی اور اونی کپڑے سے الرجی ہوجاتی ہے۔ وہ لوگ جو ہیٹر یا گرم پانی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انھیں بھی زیادہ خشکی کی شکایت ہوسکتی ہے کیوں کہ یہ دونوں چیزیں جلد کی چکنائی کم کردیتی ہیں۔

> "سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے"

موسم سرما میں میڈی کیٹڈ صابن کا استعمال بھی کم کرنا چاہیے کیوں کہ ان میں موجود کیمیائی اجزاء جلد پر منفی اثرات مرتب کرسکتے ہیں۔ موسم سرما میں تیز رنگوں والے پھل اور سبزیوں کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے۔ یعنی دن میں کم از کم 10-8 گلاس پانی پینا چاہیے۔

پانی جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ اسی طرح پیروں کے تلووں اور ایڑیوں کی حفاظت کے لیے موسم سرما میں موئسچرائزر یا پیٹرولیم جیلی کا استعمال کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ خشک جلد والی خواتین موسم سرما میں کولڈ کریم، پیٹرولیم جیلی کا استعمال بھی زیادہ کریں۔

زیتون کا تیل، عرقِ گلاب اور لیموں کا عرق استعمال کرنے سے خشکی ختم ہوجاتی ہے۔ اس موسم میں سنگتروں، انگور اور پانی سے بھرپور پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بھی زیادہ کریں۔

Time Management

ہر کام وقت پر سرانجام دینے کے لیے پلاننگ اور وقت کی اہمیت کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ وقت پر کام نہ کیا جائے تو نہ صرف وہ التوا کا شکار ہوجاتا ہے بلکہ اس کی وجہ سے دیگر کام بھی تاخیر سے سرانجام پاتے ہیں۔ تاخیر اور التوا کی کوفت سے بچنے کے لیے چند تدابیر درج ذیل ہیں۔

اپنے روزمرہ کاموں کے لیے ایک ڈائری بنائیں۔ اس میں تمام ضروری کام نوٹ کریں۔ جو کام مکمل ہوجائے اسے کراس لگادیں۔

ضروری کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیں۔ ضروری کام نمٹا لینے سے آپ ذہنی سکون محسوس کریں گے۔ ہر ضروری کام کرنے کے لیے ڈیڈ لائن کا تعین اور اسی دورانیے میں کام ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی کام کرنے کی صلاحیتوں میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔

ایسے کام جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہوں، اکٹھے سرانجام دیں۔ کچن کا کام ایک وقت میں کریں۔ بازار جاکر کرنے والے کام ایک ہی مرتبہ نمٹا لیں۔ ہر کام مکمل کرنے کے بعد خود کو ایک تھپکی دیں کہ آپ نے اپنا ٹارگٹ حاصل کرلیا ہے۔

Royal Vintage Fineness

یہ بیڈروم دورِ حاضر کے فرنیچر اور Vintage فرنیچر کا بہترین امتزاج ہے۔ فرنیچر کی کروڈیزائنگ (Curve Designing)، رنگوں کا حسین امتزاج، نفیس کندہ کاری اور گل کاری دیکھنے والے کو مسحور کر دیتی ہے۔ وال پینٹ اور دیگر ڈیکوریشن بھی فرنیچر کے مزاج کو مدنظر رکھتے ہوئے کی گئی ہے۔ غیر ضروری ڈیکوریشن اور اشیاء سے کمرے کو مزین کرنے سے گریز کیا گیا ہے۔ آرام اور ضرورت کے لحاظ سے یہ بیڈسیٹ بہترین ہے۔

ہوم ڈیکور کا تصور وقتِ حاضر میں بہت اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ گھر کی آرائش وزیبائش کے لیے جہاں نت نئے آئیڈیاز دریافت ہو چکے ہیں وہاں کچھ پرانی اشیاء اور ڈیکوریشن اسٹائلز بھی گھر کی خوبصورتی میں کلاسک اور منفرد پن پیدا کر دیتے ہیں۔ ہوم ڈیکور میں فرنیچر کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے نہ صرف گھر کی خوبصورتی اور کشش میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ یہ کئی طرح کی ضروریات بھی پوری کرتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بھاری بھرکم فرنیچر کی جگہ ہلکے پھلکے اور سادہ فرنیچر نے لے لی ہے۔ تاہم کلاسک اور Antique ڈیزائن کا فرنیچر ابھی بھی پسند کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر بیڈرُوم اور ڈرائنگ رُوم میں اچھے اور قیمتی فرنیچر کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ فرنیچر کی خوبصورتی میں ضروری امر یہ بھی ہے کہ اسے اس کی اصل جگہ پر سلیقے سے رکھا جائے۔ بعض اوقات غلط جگہ پر رکھی گئی ایک خوب صورت چیز اپنی کشش کھو بیٹھتی ہے۔ کمروں یا ہالز میں بہت زیادہ بھی فرنیچر کا ڈھیر نہ لگائیں۔ اس سے جگہ تنگ اور خوبصورتی ماند پڑ جائے گی۔ سلیقے سے رکھا گیا فرنیچر چھوٹے کمروں میں بھی کشادگی کا تاثر دیتا ہے۔

نئے فرنیچر کا انتخاب کرتے ہوئے اکثر گھر میں پہلے سے موجود پرانے فرنیچر کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ پہلے سے موجود فرنیچر نئے خریدے گئے فرنیچر سے کسی طور اچھا نہ ہو۔ محض نئے ڈیزائن کو دیکھتے ہوئے فرنیچر تبدیل نہ کریں۔ بعض اوقات ہماری دادی اور نانی کے زمانے کا فرنیچر بھی ایسا عمدہ ہوتا ہے کہ گھر کو چار چاند لگا دیتا ہے۔ یہ نہ صرف عمدہ لکڑی کا بنا ہوا پائیدار اور مضبوط فرنیچر ہوتا ہے بلکہ اس کی اپنی ایک گریس اور نفیس لک ہوتی ہے جو گھر کو آرٹسٹک ٹچ دیتی ہے۔ فرنیچر کی ویسے تو کئی اقسام ہیں لیکن آرٹسٹک اور امیرانہ لک دینے کے لیے Vintage Antique Furniture اپنی مثال آپ ہے۔ اس کی پسندیدگی کے مدنظر آج بھی اس ڈیزائن اور اسٹائل میں فرنیچر تیار کیا جاتا ہے۔ اس ڈیزائن کے حامل فرنیچر کے کچھ ڈیزائن پیش خدمت ہیں۔

Tanner Consale Table

یہ میز نہ صرف مضبوط، پائیدار اور خوبصورت ہے بلکہ بہت کم جگہ گھیرتا ہے۔ اس میں نیچے سے اوپر سات شیلفس بنی ہوئی ہیں جن میں کتابیں، ڈیکوریشن پیسز یا دیگر اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ دو دراز بھی ہیں جن میں اسٹیشنری کا سامان رکھا جا سکتا ہے۔ یہ ٹیبل اسٹڈی رُوم اور ہال رُوم میں رکھنے کے لیے بہترین انتخاب ہے۔

Rococo Console Table

Golden Rich Oak سے بنا یہ خوبصورت فن پارہ سب کی توجہ کا مرکز بن سکتا ہے۔ اس کی ٹاپ ماربل سے بنائی گئی ہے۔ اس پر کی گئی گل کاری اور کندہ کاری اسے دوسری اشیاء سے ممتاز کرتی ہے۔

Victorian Chair

وکٹورین اسٹائل کی یہ کرسی نہایت آرام دہ ہے۔ مہاگنی لکڑی سے بنی یہ کرسی کافی (coffee) اور نیلے رنگ کے شیڈ کے حامل فیبرک سے تیار کی گئی ہے۔ اس پر بیٹھ کر یقیناً آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کا تعلق بھی وکٹورین زمانے کے کسی خاندان سے ضرور رہا ہے۔ پشت اور بازوؤں کے آرام کے لیے یہ نہایت آرام دہ کرسی ہے۔

Study Dest

انگلش چیسٹ نٹ (English chestnut) اور ریڈ اوک (Red oak) سے بنا یہ میز فرینچ پالش سے مزین کیا گیا ہے جو اسے چمک دار اور سحر انگیز بنا رہی ہے۔ اسٹڈی کے ساتھ ساتھ اس میں دراز بھی بنائے گئے ہیں جن میں کتابیں، اسٹیشنری اور ضروری اشیاء رکھی جا سکتی ہیں۔ ضرورت کے ساتھ ساتھ یہ رُوم کو آرٹسٹک ٹچ بھی دیتا ہے۔

Victorian Rococo Center Table

اینٹیک اسٹائل کا یہ خوبصورت ٹیبل دو کرسیوں کے ہمراہ ہے۔ وُڈ اور فیبرک کے لحاظ سے یہ رنگوں اور ڈیزائن کا بہترین امتزاج لیے ہوئے ہے۔ ٹیبل پر فریش فلاور یا آرٹیفیشل پھولوں کے علاوہ کوئی بھی ڈیکوریشن پیس رکھا جا سکتا ہے۔ اس کی کلاسک لُک آپ کے رُوم اور ہال کو چار چاند لگا دے گی۔

مُعاملاتِ رسول ﷺ

اسلام، تلوار اور کردار

مرتب قیوم نظامی

غیر مسلم مغربی مصنفین جو اسلام کے ابتدائی دور سے پوری طرح آگاہ نہیں تھے، یہ بے بنیاد پروپیگنڈا کرتے رہے کہ اسلام تلوار کے زور پر پھیلا حالانکہ اسلام کی اشاعت کا تعلق حضور اکرم ﷺ کے ذاتی کردار اور اسوۂ حسنہ سے تھا۔ اس پروپیگنڈے کو غیر جانبدار اور غیر متعصب غیر مسلم مصنفین نے بھی مسترد کر دیا۔ احمد ہولٹ (Ahmad Holt) نے تحریر کیا:

''اسلام کی تلوار لوہے کی تلوار نہیں۔ مجھے خود اس بات کا تجربہ ہے

> ''اسلام کی تلوار لوہے کی تلوار نہیں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انھیں زندگی بخشتی ہے''

کیوں کہ اس تلوار کا میں خود بھی زخم خوردہ ہوں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انھیں زندگی بخشتی ہے۔ یہ انسان کو اس بات کی آشنائی بخشتی ہے کہ وہ کیا ہے، کیوں ہے اور اس دنیا میں کیا لینے آیا ہے۔''

حضور اکرم ﷺ نے مکہ فتح کیا مگر کسی کو اسلام قبول کرنے پر مجبور نہ کیا۔ آپ ﷺ عتاب بن اسید کو مکہ کا گورنر مقرر کر کے مدینہ تشریف لے آئے۔ مکہ میں صاف شفاف اور مساوات پر مبنی حکومتی نظام قائم کیا گیا۔ اہل مکہ اسلامی ماڈل سے متاثر ہو کر رضا کارانہ طور پر دائرہ اسلام میں داخل ہوئے اور مکہ اسلام کا قلعہ بن گیا۔ صفوان نامی ایک سردار حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا کہ فی الحال میں اسلام قبول نہیں کر سکتا مجھے غور و فکر کے لیے دو ماہ کا عرصہ چاہیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا، ''میں تمھیں چار ماہ دیتا ہوں۔'' کچھ عرصہ بعد صفوان نے اسلام قبول کر لیا۔ ابوجہل کا بیٹا خوف کی بناء پر بھاگ گیا۔ رحمت اللعالمین ﷺ نے عام معافی کا اعلان کر دیا۔ آپ ﷺ کے حسنِ سلوک سے متاثر ہو کر اسلام کے سخت دشمن بھی مسلمان ہو گئے۔

حضرت عمرؓ دین الٰہی کے سخت مخالف تھے۔ ایک دن تلوار لے کر حضور اکرم ﷺ کو قتل کرنے کے ارادے سے نکلے، راستے میں اپنی بہن اور بہنوئی کے گھر پر کلام الٰہی سن کر اس کی تاثیر سے اس قدر متاثر ہوئے کہ حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر اللہ اور رسول ﷺ پر ایمان لے آئے۔ حبشہ کا بادشاہ نجاشی حضور اکرم ﷺ کے کردار اور شخصیت کے بارے میں حالات اور قرآن پاک کی تلاوت سننے کے بعد ایمان لے آیا۔ حضور اکرم ﷺ کو جب اس کی وفات کی خبر ملی تو آپ ﷺ نے اس کی غائبانہ نماز جنازہ ادا کی۔

حج کے موقع پر مدینہ سے لوگ مکہ آتے اور آپ ﷺ کے ہاتھ پر بیعت کر کے واپس جاتے۔ حضرت خالدؓ اور عمروؓ بن العاص رضا کارانہ طور پر اسلام لائے اور ممتاز صحابہؓ میں شمار ہوئے۔ معرکۂ حنین کے موقع پر شیبہ بن ابی طلحہ حضور اکرم ﷺ کے قتل کے ارادے سے آئے مگر حضور اکرم ﷺ کی شخصیت سے متاثر ہو کر ایمان لے آئے۔

جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائل جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے۔ حضور اکرم ﷺ نے کفار کے خلاف تلوار اُٹھانے کا اس وقت حکم دیا جب کفار مسلمانوں پر حملہ آور ہوئے۔ جنگ بدر، جنگ اُحد، جنگ خندق دفاعی جنگیں تھیں جن میں محدود تعداد میں شرکاء قتل اور شہید ہوئے۔ آپ ﷺ نے جنگی قیدیوں سے حسن سلوک کی اعلیٰ مثال پیش کی البتہ جب یہودی قبائل معاہدات کے باوجود مسلمانوں کے خلاف سازشوں سے باز نہ آئے اور قریش مکہ کو مسلمانوں کے خلاف اُکساتے رہے تو اسلامی ریاست مدینہ کے

> ''جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائل جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے''

تحفظ اور دفاع کے لیے یہودیوں کو قتل کرنا پڑا۔ حضور اکرم ﷺ کا دور ایسی روشن مثالوں سے بھرا پڑا ہے کہ آپ ﷺ نے جبر اور تشدد کے بجائے رحم اور برداشت کا مظاہرہ کیا۔ اسلام کی تبلیغ و اشاعت کے بارے میں ارشادِ ربانی ہے:

''پس (اے نبی) اللہ کی طرف سے بڑی رحمت ہی کی وجہ سے آپ ان کے لیے نرم ہو گئے ہیں اور اگر آپ بد خلق، سخت دل ہوتے تو یقیناً وہ آپ کے گرد سے منتشر ہو جاتے۔''

''اے نبی اپنے ربّ کے راستے کی طرف حکمت اور اچھی نصیحت کے ساتھ دعوت دیجیے اور ان سے اس طریقے کے ساتھ بحث کیجیے جو سب سے اچھا ہے۔''

''(اے نبی) لوگوں کو ہدایت دینا آپ کی ذمے داری نہیں لیکن اللہ جسے چاہتا ہے ہدایت دیتا ہے۔''

ربّ کے حکم کے مطابق مسلمان لوگوں کو دین اسلام قبول کرنے میں جبر و تشدد سے کام نہیں لیں گے اور نہ ہی جسمانی یا نفسیاتی دباؤ ڈالیں گے۔ اپنی انتھک تبلیغ کے بعد اگر وہ اپنی کوشش میں کامیاب نہ ہوں تو صرف یہ کہہ دیں:

''تمھارے لیے تمھارا دین اور میرے لیے میرا دین۔''

''اور کہہ دیجیے یہ حق تمھارے ربّ کی طرف سے ہے پھر جو چاہے ایمان لائے اور جو چاہے کفر کرے۔''

''دین میں کوئی جبر نہیں ہے۔'' ''سیدھی راہ ٹیڑھی سے روشن ہو چکی ہے۔ پروفیسر ٹی ڈبلیو آرنلڈ لکھتے ہیں:

''اسلام ابتدا ہی سے ایک تبلیغی دین رہا ہے، جس کا مقصد یہ تھا کہ لوگوں کے دلوں کو مسخر کر کے ان کو اپنا حلقہ بگوش بنایا جائے اور اسلامی برادری میں شامل کیا جائے۔ اسلام کا جو طریق کار شروع میں تھا، اسی طریق کار پر وہ اب تک قائم ہے۔''

بھارت کے نامور لیڈر مہاتما گاندھی نے ایک بیان میں تسلیم کیا:

''میں کسی ایسی ہستی کی سوانح کی تلاش میں تھا جس نے بنی نوع انسان کے کروڑوں دلوں پر غیر متنازعہ مشفقانہ قبضہ کر رکھا ہو اور بالآخر میں اس حقیقت کا قائل ہو گیا کہ یہ تلوار نہیں تھی جس نے کارزار حیات میں اسلام کے لیے جگہ بنائی ہو بلکہ یہ پیغمبر اسلام ﷺ کی انتہائی سادگی، جان نثاری، ایثار، معاہدوں کی پابندی، آپ ﷺ کی امانت، دیانت، خدا خوفی، بے باکی، اپنے خدا پر مکمل بھروسا اور اپنے مشن کی صداقت پر یقین جیسی حقیقتیں تھیں۔ انھی تابندہ حقیقتوں نے اپنے سامنے ہر رکاوٹ کو تسخیر کر لیا نہ کہ تلوار نے۔''

مسلمان تو محبوب خدا کی تعریف و توصیف محبت اور عقیدت کے ساتھ کرتے ہیں۔ غیر مسلموں کی جانب سے آپ ﷺ کی تعریف قابلِ تحسین اور آپ ﷺ کی عظمت کا ثبوت ہے۔

ہم اردو مزاح کے 'عہد یوسفی' میں جی رہے ہیں۔
مُشتاق احمد یُوسفی کی تازہ تصنیف
شامِ شعرِ یاراں
شامِ شعرِ یاراں
مشتاق احمد یوسفی
اپنے قریبی بک سٹال سے طلب فرمائیں
جہانگیر بُکس
*لاہور *کراچی *دبئی

شیف ذاکر *Special*

اورِنج پائن ایپل پنچ

اجزاء

پائن ایپل	:	2 رِنگز
پائن ایپل جوس	:	1 کپ
اورنج جوس	:	1 کپ
چینی	:	2 چائے کے چمچ
پودینہ	:	چند پتے
آئس کیوبز	:	حسبِ ضرورت
اسٹرابری سیرپ	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پائن ایپل جوس میں چینی، اورنج جوس، پائن ایپل رِنگز، پودینہ اور آئس کیوبز ڈال کر بلینڈ کریں۔
- گلاس میں اسٹرابری سیرپ ڈال کر اوپر جوس ڈالیں۔
- پائن ایپل رِنگز سے سجا کر سرو کریں۔

چاندی موتی پلاؤ

اجزاء

چاول	:	3 کپ (بھگولیں)
یخنی	:	6 کپ
دہی	:	½ کپ
آئل	:	½ کپ
تیز پات	:	3 عدد
پیاز	:	2 عدد (کاٹ لیں)
ہری مرچ	:	3-4 عدد (چوپڈ)
ثابت گرم مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	:	1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	½ کھانے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

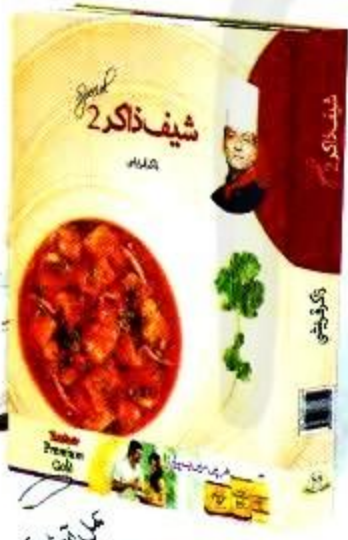
کوفتوں کے لیے

قیمہ	:	½ کلو
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	:	5-6 عدد
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	½ کپ
بریڈ کرمبز	:	½ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	1 چائے کا چمچ
سُرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
آئل	:	فرائنگ کے لیے
چاندی کے ورق	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- کوفتوں کے لیے قیمے میں پیاز، ادرک لہسن پیسٹ، ہری مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ اور ہرا دھنیا ڈال کر گرائنڈ کرلیں۔
- اب اس میں بریڈ کرمبز مکس کرکے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ہر کوفتے پر چاندی کا ورق لگا کر الگ رکھ لیں۔
- پلاؤ کے لیے گرم آئل میں پیاز ہلکا فرائی کرکے ادرک لہسن پیسٹ، تیز پات، سفید زیرہ، نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور 1 منٹ بھونیں۔
- دہی ڈال کر مزید چند سیکنڈ بھونیں پھر یخنی شامل کردیں۔
- یخنی اُبلنے لگے تو چاول شامل کردیں۔
- چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر دم لگادیں۔
- چاندی کے ورق لگے کوفتے بھی مکس کردیں۔
- سروِنگ ڈش میں نکال کر ہری مرچ سے سجائیں اور گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

ہاٹ پاٹ چکن

اجزاء

چکن ڈرم اسٹکس	:	6 عدد
اولیو آئل	:	حسبِ ضرورت

سیزنگ کے لیے

اولیو آئل	:	2 کھانے کے چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
اوریگانو	:	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ
نمک	:	1-2 چائے کے چمچ

سبزیوں کے لیے

پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
آلو	:	1 عدد (چھوٹے کیوبز)
زوکینی (چوپڈ)	:	2 کپ
بے بی کیرٹ	:	1½ کپ
شملہ مرچ (چوپڈ)	:	1 کپ
چکن کیوب (پاؤڈر)	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں۔
- چکن میں سیزنگ کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- سبزیوں کے تمام اجزاء بھی باؤل میں مکس کرلیں۔
- بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے اولیو آئل لگائیں۔
- اب سبزیاں بچھا کر اوپر چکن رکھیں۔
- ایلومینیم فوائل سے ڈھانپ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں بیک کرلیں۔
- پھر ایلومینیم فوائل اتار کر 15-20 منٹ مزید بیک کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

چاکلیٹ فج کریم پف

اجزاء

کریم پف کے لیے

دودھ	: 1 کپ
مکھن	: ½ کپ
شوگر پاؤڈر	: 1 کپ
میدہ	: 1 کپ
کریم	: 2 کپ (پھینٹ لیں)
انڈا	: 4 عدد
دارچینی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ونیلا ایسنس	: چند قطرے

ٹاپنگ کے لیے

مکھن (salted)	: 1 کپ (پگھلا ہوا)
شوگر پاؤڈر	: 1 کپ
چاکلیٹ چپ (کرش کرلیں)	: 2 کپ
ہیوی کریم	: 1/3 کپ

ترکیب

- اوون کو 400^0F پر گرم کرلیں۔
- پین میں دودھ اور مکھن ہلکی آنچ پر گرم کرتے ہوئے مکس کریں۔
- اب اس میں شوگر پاؤڈر اور میدہ مکس کریں۔ یہ بال کی شکل میں مکس ہونا شروع ہوجائے گا۔
- چولھے سے اتار کر اس میں ونیلا ایسنس، انڈے، دارچینی پاؤڈر اور کریم مکس کرلیں۔
- یکجا ہوجانے تک اسے بیٹ کریں۔
- کوکنگ شیٹ پر آئل لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈو ڈالیں۔
- پہلے سے گرم اوون میں 40-35 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ چپ کو مائیکروویو اوون میں ایک منٹ کے لیے گرم کرکے نرم کرلیں۔
- اب اس پر ہیوی کریم ڈال کر مزید ایک منٹ گرم کریں۔
- پھر اچھی طرح پھینٹ کر یکجا ہوجانے تک مکس کریں۔
- ضرورت ہو تو مزید 2-1 منٹ گرم کریں لیکن احتیاط رہے کہ جلنے نہ پائے۔
- اب 20-15 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- مکھن میں شوگر پاؤڈر شامل کرکے اچھی طرح پھینٹیں۔ یکجا ہوجائے تو چاکلیٹ چپ کمپچر میں ڈال کر مکس کریں۔
- اب اسے پیسٹری بیگ میں ڈال دیں۔
- تیار ٹاپنگ سے کریم پفس گارنش کریں۔
- فریش یا ٹھنڈا کرکے سرو کریں۔

چکن نوڈلز سوپ

اجزاء

بون لیس چکن (کیوبز)	: 350 گرام (پکالیں)
نوڈلز	: 1 پیکٹ
پیاز	: 1 عدد (چوپ)
مٹر کے دانے	: ¼ کپ
مشروم (سلائسز کٹے ہوئے)	: ½ کپ
پانی	: 4 کپ
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
نمک	: حسبِ ذائقہ
ہری پیاز	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں آئل گرم کرکے چکن، مشروم، مٹر اور پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- اب اس میں پانی اور نوڈلز ڈال کر اُبالیں۔
- نوڈلز گل جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کردیں۔
- تھوڑے سے پانی میں کارن فلور حل کرکے سوپ میں ڈال دیں۔
- سوپ گاڑھا ہونے پر ہری پیاز سے گارنش کرکے سرو کریں۔

فج براؤنی

اجزاء

مکھن (بغیر چینی کے)	: 1 کپ	نمک	: ½ چائے کا چچ
چاکلیٹ (کیوبز)	: 1 کپ	اخروٹ (چوپڈ)	: ½ کپ
چینی	: 1 کپ (پھینٹ لیں)	ونیلا ایسنس	: ½ چائے کا چچ
انڈا	: 4 عدد (پھینٹ لیں)		
میدہ	: 1 کپ		

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- پین میں مکھن اور چاکلیٹ اکٹھے گرم کریں۔
- اس دوران چچ سے ہلاتے رہیں۔ یکجا ہو جائیں تو چینی مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو انڈے بھی مکس کر دیں۔
- میدے میں نمک شامل کر کے چھانیں، پھر چاکلیٹ کے آمیزے میں ڈال کر خوب مکس کریں۔
- ونیلا ایسنس اور اخروٹ ڈال کر مکسچر کو فولڈ کر لیں۔
- بیکنگ پین کو چکنا کر کے اس میں یہ آمیزہ نکالیں اور 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر کے لیے وائر ریک پر رکھیں۔
- نکال کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- چائے/کافی کے ساتھ سرو کریں۔

چاکلیٹ 1 کپ Rs. 80/-
+
میدہ 1 کپ Rs. 20/-
+
انڈا 4 عدد Rs. 28/-
+
چینی 1 کپ Rs. 15/-
= Budget 143

قصوری فرائیڈ فش

اجزاء

فش (رہو)	: ⅓ کلو (قتلے)	اجوائن (بھنی ہوئی)	: 1 کھانے کا چچ
بیسن	: 1 کپ	سویا سوس	: 2 کھانے کے چچ
انڈا	: 2 عدد	ادرک لہسن پیسٹ	: 2 کھانے کے چچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1½ چائے کا چچ	لیموں کا رس	: 3 کھانے کے چچ
سفید زیرہ	: 1 چائے کا چچ	نمک	: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چچ	آئل	: فرائنگ کے لیے
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چچ		

فش ⅓ کلو Rs. 250/-
+
بیسن 1 کپ Rs. 20/-
+
انڈا 2 عدد Rs. 7/-
+
لیموں کا رس Rs. 5/-
= Budget 282

ترکیب

- فش کو دھو کر پیپر ٹاول پر خشک کر لیں۔
- اب لہسن ادرک پیسٹ، نمک، ایک چچ سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ، اجوائن، لیموں کا رس، سویا سوس اور دو کھانے کے چچ بیسن لگا کر 4-5 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بقیہ بیسن میں انڈا، نمک، بقیہ سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- فش کو بیٹر میں ڈپ کر کے تیز گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

شیف شازیہ Special

اسٹفڈ چیز بالز

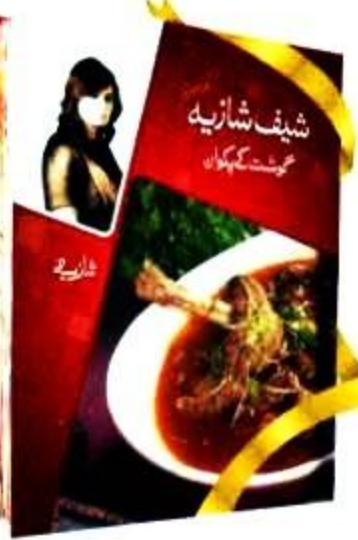
اجزاء

میدہ	: 1 کپ
چیڈر چیز	: ½ کپ
دودھ	: ½ کپ
نمک	: 1 چٹکی
آئل	: حسب ضرورت

فلنگ کے لیے

چکن قیمہ	: 1 پاؤ
آلو	: 2 عدد (ابال کر میش کرلیں)
ہری مرچ	: 1 عدد (چوپڈ)
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

سرونگ کے لیے

سلاد پتا	: چند عدد
کھیرا	: 1 عدد (سلائس)
ٹماٹر	: 1 عدد (سلائس)
پیاز	: 1 عدد (سلائس)

ترکیب

- فلنگ کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کرلیں۔
- دودھ، نمک، چیز اور میدہ اچھی طرح سے گوندھ لیں۔
- اب اس کے چھوٹے پیڑے بنا کر بیلیں۔ درمیان میں ایک ایک چمچ فلنگ رکھ کر گول بند کردیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- سرونگ ڈش میں سلاد پتا، کھیرے، ٹماٹر اور پیاز کے سلائسز بچھائیں۔ اوپر تیار بالز رکھ کر سرو کریں۔

ویجی ٹیبلز پیٹیز

اجزاء

ڈو کے لیے

میدہ	: 3 کپ
مکھن	: ½ کپ
لیموں کا رس	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
آئل	: بیکنگ کے لیے
پانی (ٹھنڈا)	: حسبِ ضرورت

فلنگ کے لیے

آلو	: 2 عدد (اُبال لیں)
پیاز	: ½ عدد (چوپڈ)
چیز (کش کی ہوئی)	: 1 کپ
پالک (اُبلی ہوئی)	: ½ کپ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
سرکہ	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- ڈو کے تمام اجزاء مکس کر کے گوندھ لیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فلنگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- ڈو کے چھوٹے پیڑے بنا کر بیل لیں۔
- پھر ان میں فلنگ بھر کر پیٹیز کی شکل میں رول کر لیں۔
- آئل اور انڈے سے برش کر کے 40 منٹ کے لیے $180\,^{\circ}C$ پر بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر چائے کے ساتھ سرو کریں۔

دال وڑا

= Budget 42

اجزاء

دال چنا	:	1 کپ (3 گھنٹے کے لیے بھگودیں)
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ (کُٹی ہوئی)	:	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	2 چائے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
اوریگانو	:	1 چائے کا چمچ
چاولوں کا آٹا	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	3-4 کھانے کے چمچ

ترکیب

- دال کو بغیر پانی شامل کیے گرائنڈ کرلیں۔
- آئل کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر مزید گرائنڈ کریں۔
- اب گیلے ہاتھوں کی مدد سے اس کی پیٹیز بنالیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیٹیز فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر کیچپ یا پسندیدہ ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

بنانا پیسٹری

اجزاء

ڈو کے لیے

میدہ	:	¼ کپ
ویجی ٹیبل آئل	:	¼ کپ
شوگر	:	¾ کپ
کھٹی کریم	:	1/3 کپ
بیکنگ پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	:	¼ چائے کا چمچ
نمک	:	¼ چائے کا چمچ
ایپل سوس	:	2 کھانے کے چمچ
انڈا	:	1 عدد
کیلا	:	3 عدد (میش کرلیں)

فروسٹنگ کے لیے

کریم چیز	:	1 کھانے کا چمچ
اخروٹ (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
مکھن	:	3 کھانے کے چمچ (پگھلالیں)
ونیلا ایکسٹریکٹ	:	½ چائے کا چمچ
دار چینی پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
شوگر پاؤڈر	:	¾ کپ

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کریں۔
- ڈو کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں 3-2 منٹ کے لیے مکس کریں۔
- پھر بیکنگ پین میں ڈال کر 25-20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا کرلیں۔
- اخروٹ کے علاوہ فروسٹنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کریں کہ فوم بننے لگے۔
- اب تیار کیک پر فروسٹنگ اور اخروٹ پھیلا کر ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔
- ٹکڑوں میں کاٹ کر سرو کریں۔

اسٹیک وِد گریپس اینڈ ایپل

اجزاء

بیف اسٹیک	:	½ پاؤ (اسٹرپس)
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ سیڈز	:	1 کھانے کا چمچ
ویجی ٹیبل آئل	:	2 کھانے کے چمچ
سرکہ	:	2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	:	2 چائے کے چمچ
ورچسٹر شائر سوس	:	2 چائے کے چمچ
کٹی سرخ مرچ	:	¼ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

سیلڈ کے لیے

راکٹ لیوز	:	8-6 عدد
سیب (ہرا)	:	1 عدد (باریک سلائس)
انگور (سرخ)	:	1 کپ
کھیرا	:	1 عدد (باریک سلائس کاٹ لیں)
پیاز	:	½ عدد (باریک سلائس کاٹ لیں)
فیٹا چیز (چوپڈ)	:	½ کپ

ڈریسنگ کے لیے

مسٹرڈ سیڈز	:	2 چائے کے چمچ
سرکہ	:	2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	:	2 چائے کے چمچ
شہد	:	2 چائے کے چمچ
اولیو آئل	:	¼ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- بیف کے تمام اجزا مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔ پھر پین میں فرائی کرلیں۔ تقریباً گل جائے تو دونوں طرف سے 3-2 منٹ کے لیے گرل کرلیں۔
- ڈریسنگ کے اجزاء باؤل میں مکس کرلیں۔
- اب اس میں سیلڈ کے اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سیلڈ ڈالیں۔ اوپر تیار بیف رکھیں۔
- فریش سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

مٹر پنیر

اجزاء

مٹر	:	250 گرام
پیاز	:	200 گرام (پسی ہوئی)
پنیر	:	250 گرام (کیوبز)
آئل	:	12 گرام
دہی (پھینٹا ہوا)	:	125 گرام
ہرا دھنیا	:	10 گرام
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
پانی	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- ایک پین میں آئل گرم کر کے پنیر کے ٹکڑے فرائی کریں، پھر پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔
- اب مٹر ڈال کر 3-2 منٹ فرائی کریں۔
- دہی، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی اور ادرک ڈال کر چند منٹ مزید بھونیں۔
- اب اس میں نمک اور پانی شامل کر کے تیز آنچ پر مٹر گلنے تک پکائیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

چکن تریاکی

اجزاء

چکن کیوبز	:	½ کلو
لہسن (چوپڈ)	:	2 چائے کے چمچ
سرخ شملہ مرچ (سلائس)	:	1 کپ
سبز شملہ مرچ (سلائس)	:	1 کپ
مونگ پھلی (روسٹڈ)	:	½ کپ
ہری پیاز	:	8 عدد (کاٹ لیں)
اولیو آئل	:	حسب ضرورت

تریاکی سوس کے لیے

سویا سوس	:	1 کپ
رائس ونیگر	:	½ کپ
چینی	:	2 کھانے کے چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- تریاکی سوس کے تمام اجزاء ہلکی آنچ پر پکائیں۔ چینی مکس ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- اب ½ کپ تریاکی سوس چکن پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں اولیو آئل ہلکا گرم کر کے چکن اور لہسن فرائی کریں۔ چکن گل جائے تو نکال کر الگ رکھ لیں۔
- پین میں دونوں قسم کی شملہ مرچ اور ہری پیاز فرائی کریں۔ پھر الگ رکھا گیا چکن اور مونگ پھلی شامل کر کے تھوڑا سا پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

Low cal Recipes

بینز اینڈ پمپکن اسٹیو

Low cal

سرونگ : 2
کیلوریز : 431

اجزاء

		کیلوریز
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چچ	119
زیرہ	: 1 چائے کا چچ	8
دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چچ	0
ادرک (چوپ)	: ½ چائے کا چچ	2
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چچ	7
پیاز	: 1 عدد (چوپ)	40
لہسن پیسٹ	: ½ چائے کا چچ	2
ٹماٹر (کٹا ہوا)	: ¾ کپ	30
ویجی ٹیبل اسٹاک	: ¾ کپ	20
لوبیا	: 1 کپ (اُبال لیں)	99
پمپکن	: 400 گرام (کیوبز کاٹ لیں)	104
نمک	: حسب ذائقہ	0

گارنشنگ کے لیے

ہرا دھنیا	: حسب ضرورت	0
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چچ	0
بروکلی (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چچ	0

ترکیب

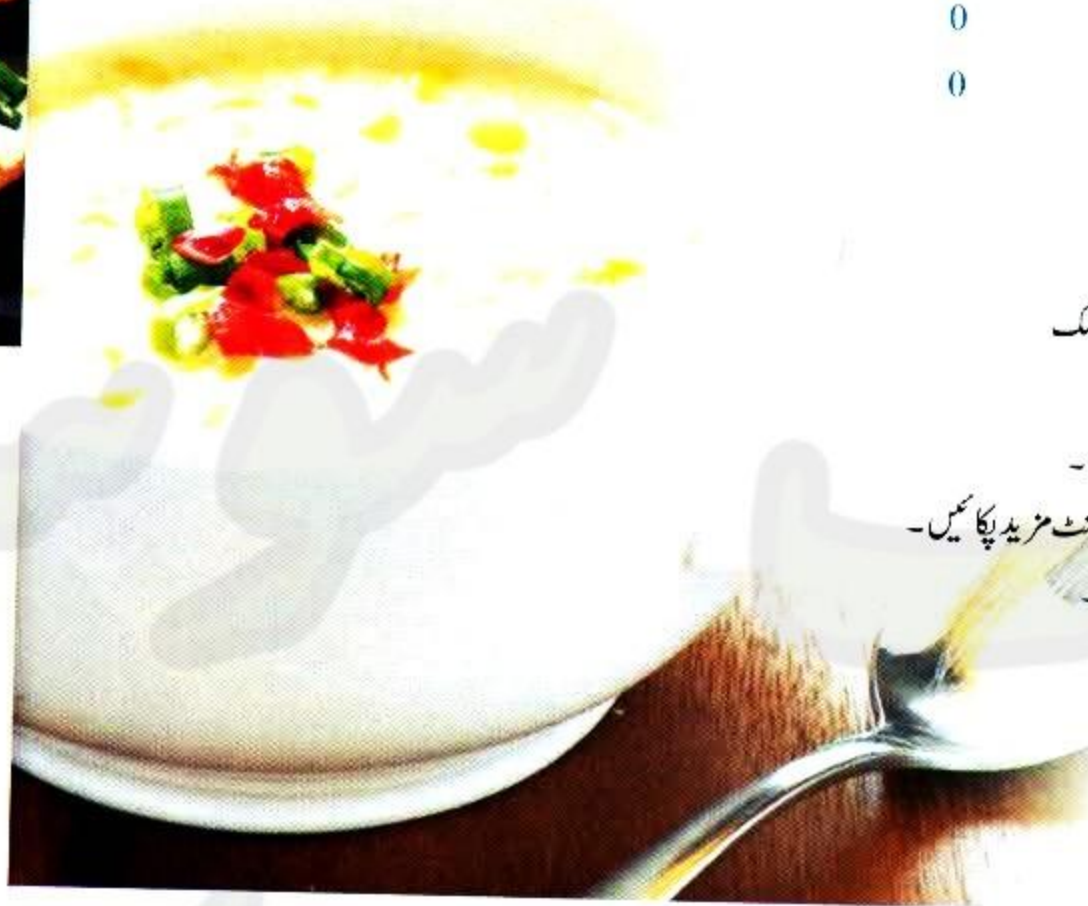
- پین میں آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں۔
- اب لہسن، ادرک اور پیاز ساتے کریں۔
- پھر ٹماٹر اور اسٹاک ڈال کر اُبال لیں۔ آنچ ہلکی کر کے لوبیا اور پمپکن بھی ڈال دیں۔
- پمپکن گل جائے تو نمک، دھنیا اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- چچ کی مدد سے ہلکا ہلکا میش کرتے جائیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔

Shape your Body

فٹ اور اسمارٹ رہنے کے لیے کھانا کم کرنے سے آپ کمزوری اور لاغر پن کا شکار ہو سکتی ہیں لیکن ایکسر سائز کرنے سے باڈی متوازن اور خوب صورت دکھائی دیتی ہے۔ اس ماہ کی ایکسر سائز ٹپ درج ذیل ہے۔

ہموار زمین پر بالکل چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر کے لیے گہرے سانس لیں۔ اب آہستگی سے ٹانگوں اور سر کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس دوران بازو بھی سیدھے ٹانگوں کے رخ پھیلائیں۔ اسی انداز میں اٹھتے ہوئے جب آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں گھٹنوں کے لیول تک آ جائیں تو تھوڑا سا وقفہ کریں۔ پھر آہستگی سے پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔ یعنی لیٹ جائیں۔ یہ ایکسر سائز 15-10 منٹ کریں۔ اس سے کندھوں، کولہوں، ٹانگوں اور پیٹ کی ورزش ہو سکے گی۔ ایکسر سائز کرتے وقت بہت تیز حرکات نہ کریں، اس سے نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔

مِلک کارن سُوپ

Low cal
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 192

اجزاء

		کیلوریز
فروزن کارنز	: 1/3 کپ+2 کھانے کے چمچ	59
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	8
ویجی ٹیبل بروتھ	: 2½ کپ	50
مِلک پاؤڈر	: 1/3 کپ	75
کُٹی کالی مرچ	: حسبِ ذائقہ	0
نمک	: حسبِ ذائقہ	0

گارنشنگ کے لیے

ٹماٹر (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ	0
ہری مرچ (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ	0

ترکیب

- بلینڈر میں 1/3 کپ کارنز، مِلک پاؤڈر، بروتھ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکا سا بلینڈ کریں۔
- اب پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر اُبال آنے دیں۔
- زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کارنز ڈال کر 3-2 منٹ مزید پکائیں۔
- ہری مرچ اور ٹماٹر سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

یوگرٹ کوکیز

سرونگ : 2
کیلوریز : 432

اجزاء

		کیلوریز
کوکیز/بسکٹ	: 1 پیکٹ	80
دہی (بغیر چکنائی کے)	: 1/3 کپ	102
کاٹیج چیز (چوپڈ)	: 1/2 کپ	90
کُٹا زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	8
پودینہ (کُٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ	0
چینی (پاؤڈر)	: 1 چائے کا چمچ	16
انڈا (اُبلا ہوا)	: 1 عدد (میش کرلیں)	54
چقندر (درمیانہ)	: 1 عدد (باریک چوپڈ)	30
ہری پیاز	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)	12
ٹماٹر	: 2 عدد	40

ترکیب

- دہی میں انڈا، چینی، چیز، زیرہ اور پودینہ شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں۔
- ٹماٹر کا چھلکا اتار کر اسے باریک سلائسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ ٹرے میں کوکیز/بسکٹ رکھیں۔
- اوپر ایک کھانے کا چمچ دہی کا آمیزہ پھیلائیں۔
- ٹماٹر کا سلائس رکھ کر ہری پیاز اور چقندر چھڑک دیں۔
- فریش سرو کریں۔

جُوسی سالسہ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 335

اجزاء

		کیلوریز
پائن ایپل (چوپڈ)	: 1 کپ	82
سرخ شملہ مرچ (چوپڈ)	: 1/2 کپ	15
ٹماٹر (چوپڈ)	: 1/3 کپ	22
پیاز (چوپڈ)	: 1/2 کپ	23
ہرا دھنیا (پتے)	: 1/4 کپ	4
ہری مرچ	: 1 عدد (چوپڈ)	18
بیسل لیوز	: 5-4 عدد (چوپڈ)	1
ریڈ چلی فلیکس	: 1/4 چائے کا چمچ	1
لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ	6
کالی مرچ پاؤڈر	: 3/4 چائے کا چمچ	2
لہسن (چوپڈ)	: 1/4 چائے کا چمچ	2
اوریگانو	: 1/2 چائے کا چمچ	0
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ	119
ٹماٹو کیچپ	: 2 کھانے کے چمچ	40

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے ٹماٹر، پیاز، پائن ایپل اور شملہ مرچ ساتے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 4-3 منٹ ہلکی آنچ پر مزید ساتے کریں۔
- جوسی ہو جائے تو سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
- چپس، ٹاکوز کے ساتھ سرو کریں۔

کوکو آلمنڈ مِلک

اجزاء

دودھ	: 2 کپ
بادام (گرائنڈ کرلیں)	: 1 کھانے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
کریم	: 2 کھانے کے چمچ
شہد	: 1 چائے کا چمچ
ونیلا ایسنس	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- دودھ میں تمام اجزاء ڈال کر بلینڈ کرلیں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر گارنشنگ کرکے سروکریں۔

کٹلٹس سینڈوچ

اجزاء

بریڈ سلائس	: 8 عدد	ادرک (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
انڈے	: 2 عدد (پھینٹ لیں)	ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	: 2 عدد (سلائسز کاٹ لیں)	املی پیسٹ	: 2-3 کھانے کے چمچ
آلو (اُبال کر میش کرلیں)	: 2 کپ	مکھن	: حسبِ ضرورت
بریڈ کرمبز	: 2 کپ	نمک	: حسبِ ذائقہ
مایونیز	: ¼ کپ	آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر مکھن میں ٹوسٹ کرلیں۔ پھر کوکیز کٹر کی مدد سے گول گول کاٹ لیں۔
- آلوؤں میں املی پیسٹ، ہرا دھنیا، ادرک اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔
- اس مکسچر کے گول کاٹے گئے بریڈ سلائسز جتنے کباب بنائیں اور انڈے میں ڈپ کرکے بریڈ کرمبز لگا کر آئل میں گولڈن براؤن فرائی کرلیں۔
- ایک بریڈ سلائس پر مایونیز لگا کر کباب رکھیں۔ پھر اس پر ٹماٹر کا سلائس رکھ کر دوسرا بریڈ سلائس رکھ دیں۔
- ٹوتھ پکس لگا کر فریش سروکریں۔

بشکریہ: شناء عدیل

مکھانا کھیر

اجزاء

مکھانے	: 15-20 عدد
بریڈ سلائس	: 2 عدد (کنارے کاٹ لیں)
دودھ	: 1 لٹر
چاول (اُبلے ہوئے)	: ½ کپ
کھویا	: ½ کپ
بادام (کٹے ہوئے)	: ¼ کپ
الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچ

ترکیب

- بریڈ سلائسز کو کیوبز میں کاٹ لیں۔
- دودھ میں الائچی اور دارچینی پاؤڈر ڈال کر اُبالیں۔
- بالائی آنے لگے تو کھویا اور چاول ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہونے لگے تو مکھانے اور بریڈ کیوبز ڈال کر مکھانے نرم ہونے تک پکائیں۔
- کٹے ہوئے بادام ڈال کر چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم یا ٹھنڈی کر کے سرو کریں۔

محرم الحرام

چکن حلیم

اجزاء

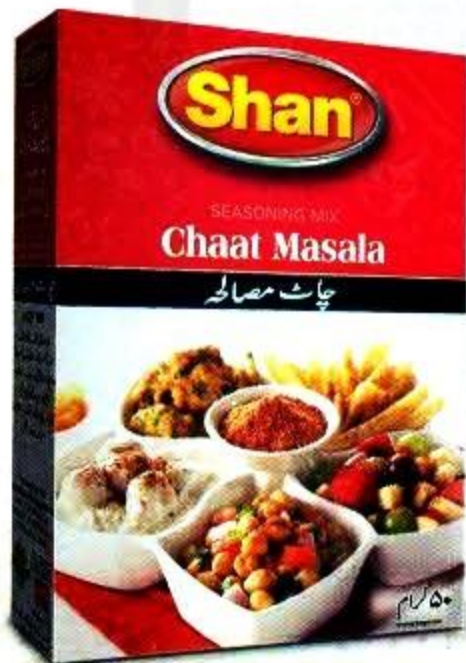
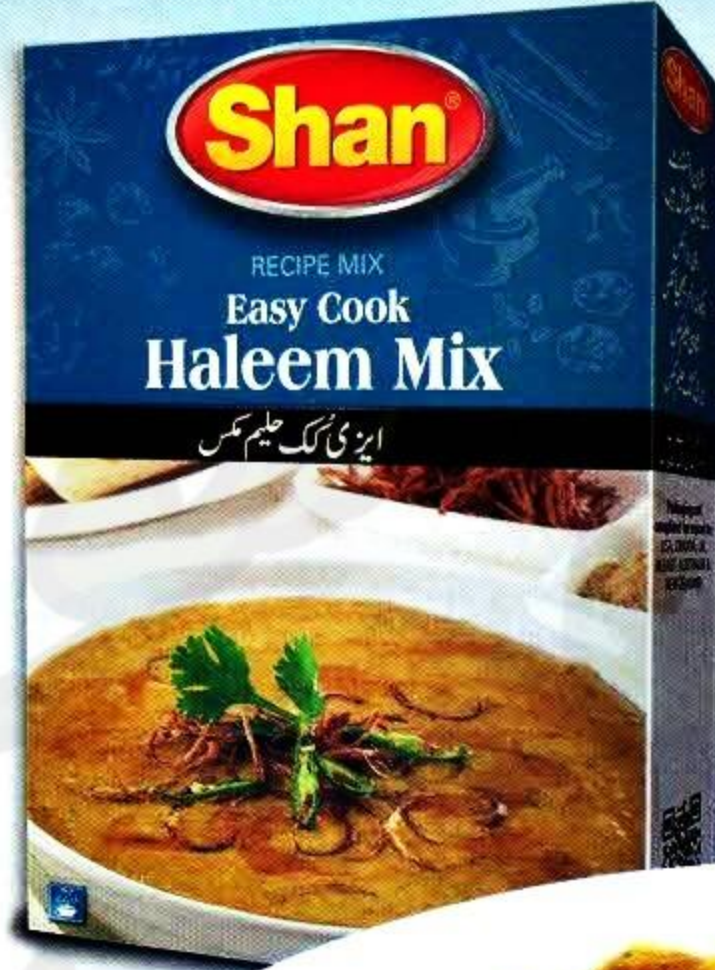
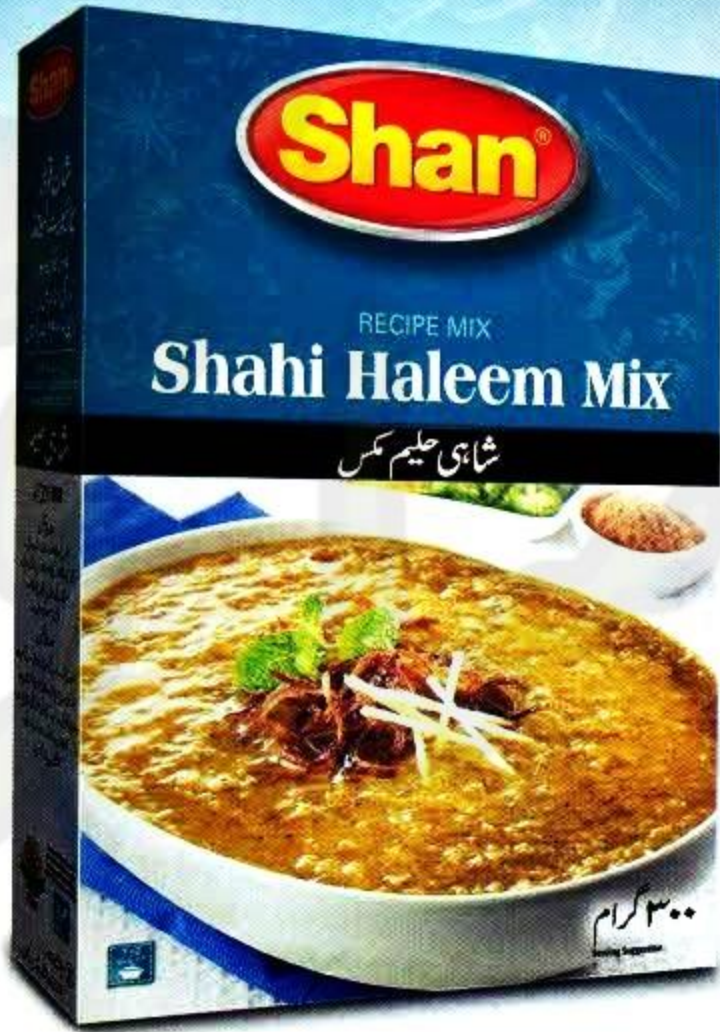
بون لیس چکن بریسٹ	: 700 گرام (اسٹرپس)
دال مکس (حلیم)	: 2 کپ (رات بھر کے لیے بھگو دیں)
کوکنگ آئل	: ½ کپ
پیاز (چوپڈ)	: 1 کپ
لیموں کا رس	: ¼ کپ
چکن کیوبز	: 2 عدد (چوپ کر لیں)
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
حلیم مصالحہ	: 2-3 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

فرائیڈ پیاز	: ¼ کپ
ادرک (جولین)	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں پیاز ساتے کریں۔
- پھر چکن ڈال کر 2-3 منٹ فرائی کریں۔
- ادرک لہسن پیسٹ، چکن کیوبز، حلیم مصالحہ اور ¼ کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر 5-7 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر کانٹے کی مدد سے چکن کے ریشے کر لیں۔
- بھگوئی ہوئیں دالیں اُبال کر چکن میں شامل کریں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دس منٹ کے لیے پکائیں۔
- اب آدھا مکسچر نکال کر بلینڈ کر لیں اور واپس باقی مکسچر میں ڈال دیں۔
- حلیم تیار ہو جائے تو نمک اور لیموں کا رس مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- گارنشنگ کے اجزاء کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!

بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں

Faisal Qureshi

فیصل قریشی کا شمار پاکستان کے اُن وراسٹائل ایکٹرز میں ہوتا ہے جنھوں نے حقیقت سے قریب ترین کردار نگاری کے علاوہ ڈائریکشن، پروڈکشن اور شو ہوسٹنگ میں بھی اپنے ہنر کے جوہر دکھائے۔ ٹی وی چینلز کی بہتات کے اس دور میں اپنی ایک منفرد شناخت بنانا اور پھر اسے قائم رکھنا بلاشبہ فیصل کی بڑی کامیابی ہے۔ آیئے! اس شوخ طبع، ہمہ جہت فنکار کی شخصیت کا عکس الفاظ کے آئینے میں دیکھتے ہیں۔

شیف اسپیشل: اپنے بچپن کے بارے میں کچھ بتایئے؟

فیصل قریشی: میری والدہ افشاں قریشی شوبز سے وابستہ ہیں لہٰذا میرا بچپن اسی فیلڈ میں گزرا۔ ڈراما ''منجدھار'' میں پہلی مرتبہ ٹی وی اسکرین پر آنے کے بعد ٹی وی اور فلم میں بطور چائلڈ اسٹار کام کیا۔ یہاں سے پھر یہیں کا ہو کے رہ گیا۔

شیف اسپیشل: کس ڈرامے سے پہچان ملی؟

فیصل قریشی: ڈراما سیریل ''بوٹا فرام ٹوبہ ٹیک سنگھ'' سے مجھے صحیح معنوں میں شہرت ملی۔ بوٹے کا کردار ہی میری پہچان بنا۔

شیف اسپیشل: کس قسم کے کردار پسند ہیں؟

فیصل قریشی: میں ذرا مختلف قسم کے کردار پسند کرتا ہوں۔ آف بیٹ کریکٹرز اور کامیڈی کرنے کا اپنا ہی لطف ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کا ڈراما سیریل ''بشر مومن'' بہت پسند کیا جا رہا ہے۔

فیصل قریشی: ''بشر مومن'' پاکستان کا مہنگا ترین ڈراما ہے۔ اس سے زیادہ costly ڈراما پاکستان میں نہیں بنایا گیا۔ پوری ٹیم کی محنت کا کمال ہے کہ لوگ اسے بے حد پسند کر رہے ہیں۔

شیف اسپیشل: ''بشر مومن'' میں آپ نے منفی کردار ادا کیا ہے، ہیرو سے ولن بننا کیسا لگا؟

فیصل قریشی: یہ منفرد قسم کا تجربہ ہے۔ لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے ''بشر مومن'' میں منفی کردار کیوں ادا کیا۔ آپ کو یہ رول پلے نہیں کرنا چاہیے تھا۔ دراصل لوگ ہمیں اسی کردار سے جانتے ہیں، جس کردار میں ٹی وی پر دیکھتے ہیں۔

شیف اسپیشل: اگر انڈیا سے کام کی آفر ہو تو کریں گے؟

فیصل قریشی: کام کرنے میں کوئی حرج نہیں، البتہ کام معیاری ہونا چاہیے۔ غیر معیاری اور غیر ضروری کردار ادا کرنے کا مجھے کوئی شوق نہیں۔

شیف اسپیشل: سلیبرٹیز مغرور کیوں ہوتی ہیں؟

فیصل قریشی: مغرور نہیں ہوتیں۔ وقت کی کمی کی وجہ سے مسائل پیش آتے ہیں اور فینز ہمیں مغرور سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔

شیف اسپیشل: پاکستانی ڈراموں کے بارے میں کیا کہیں گے؟

فیصل قریشی: پاکستانی ڈراموں نے دنیا بھر میں پاکستان کا نام روشن کیا ہے۔ انڈین ڈرامے ہوں یا ترکی کے ڈرامے، پاکستانی ڈراموں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مجھے فخر ہے کہ میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا حصہ ہوں۔

شیف اسپیشل: کیمرے کے سامنے اور پیچھے فیصل قریشی میں کیا فرق ہے؟

"آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے"

فیصل قریشی: کیمرے کے سامنے پروفیشنل ہوں اور کیمرے کے پیچھے ایک نارمل انسان۔

شیف اسپیشل: آپ کی نظر میں ایک مکمل اسٹار؟

فیصل قریشی: علی ظفر ایک مکمل اسٹار ہے۔ اچھا سنگر اور ایکٹر ہے۔ اس کی شخصیت بہت ورسٹائل ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کی ڈریسنگ کون سلیکٹ کرتا ہے؟

فیصل قریشی: مجھے اچھی ڈریسنگ کا شوق ہے۔ اپنی ڈریسنگ خود سلیکٹ کرتا ہوں۔ ڈراموں میں جو ڈریس اچھا لگے وہ خرید کر پہنتا ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کے پسندیدہ ایکٹرز کون ہیں؟

فیصل قریشی: سینیرز میں کئی نمایاں نام ہیں جیسے قوی انکل، خیام سرحدی (مرحوم)، فردوس جمال، عابد علی، طلعت حسین، شکیل، نعمان اعجاز، علی اعجاز، ندیم، جاوید شیخ، وحید مراد اور خواتین میں عظمیٰ گیلانی، صابر پرویز، حنا دل پذیر، نادیہ جمیل، سویرا ندیم۔ سب سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ جونیئرز میں فہد مصطفیٰ، حمزہ علی، صنم سعید، ماہرہ خان، سجل اور ماریا اچھا کام کر رہی ہیں۔

شیف اسپیشل: PTV کے دور میں اور آج جب نجی چینلز کی بھر مار ہے، آپ کیا فرق دیکھتے ہیں؟

فیصل قریشی: اب مقابلہ بازی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے، پہلے ہفتے میں ایک ہی ڈراما چلتا تھا۔ جب کہ آج کئی ڈرامے کرنے کے بعد بھی لوگ اداکاروں کو نہیں پہچانتے۔ ایک ہفتے میں تقریباً 390 ڈرامے چلتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی ڈراما ناظرین کو پسند آ جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اچھا کام کر رہے ہیں۔ پہلے وقت میں تو جنگل میں مور ناچا کس نے دیکھا والا معاملہ تھا۔ جب کہ آج مقابلہ بہت سخت ہے۔ آپ کو ہر دن ایک نئی اور مختلف چیز کرنی ہے۔ ہر روز ایک نئی سوچ اور دریافت چاہیے۔ اُس دور میں ڈرامے جتنے slow تھے اور ان میں جتنا stay ہوتا تھا، وہ اب ممکن نہیں۔ اب ایشوز تبدیل ہو گئے ہیں۔ اس لیے حال کے ڈرامے کا ماضی سے موازنہ کرنا میرے خیال میں بے وقوفی ہے۔

شیف اسپیشل: آپ نے کتنی فلموں میں کام کیا؟

فیصل قریشی: تقریباً اٹھارہ، انیس فلمیں کیں۔

شیف اسپیشل: آپ کا کوئی سائیڈ بزنس بھی ہے؟

فیصل قریشی: جی ہاں میری ایک Event Management Company ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گے؟

فیصل قریشی: حاضر جواب، موڈی اور حساس۔

شیف اسپیشل: عشق اور محبت کو کیسے Define کریں گے؟

فیصل قریشی: محبت ذرا سویٹ ہوتی ہے۔ عشق جنون کا نام ہے۔ جب جنون سر چڑھ جائے تو عشق بن جاتا ہے۔ عشق کی منزل بہت کٹھن ہے۔

شیف اسپیشل: بچوں میں سے کسی کا شوبز میں آنے کا ارادہ ہے؟

فیصل قریشی: یہ ان پر منحصر ہے۔ میں ان والدین میں سے نہیں جو اپنی پسند کو بچوں پر مسلط کرتے ہیں۔ ان کی لائف ہے، وہ جو بھی بننا چاہیں، میں انھیں اسپورٹ کروں گا۔ البتہ پہلے ایجوکیشن مکمل کریں، اس کے بعد جو مرضی کریں۔

"لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے "بشر مومن" میں منفی کردار کیوں ادا کیا"

شیف اسپیشل: اپنی ایک خوبی اور ایک خامی بتائیے؟

فیصل قریشی: خوبی یہ ہے کہ میں اپنے کام پر بہت زیادہ فوکس رکھتا ہوں اور سب سے بڑی خامی یہ کہ میرا سو کر اٹھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

شیف اسپیشل: فارغ وقت میں کیا کرتے ہیں؟

فیصل قریشی: فرصت کے اوقات میں گھومنا پھرنا، گھر کا تھوڑا بہت کام، اس کے علاوہ کرکٹ کھیلنا، میوزک سننا اور فلمیں دیکھنا اچھا لگتا ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کو کوکنگ میں دلچسپی ہے؟

فیصل قریشی: میری امی بہت اچھا کھانا بناتی ہیں۔ میں بھی تجرباتی کھانے بناتا رہتا ہوں۔

شیف اسپیشل: کھانے میں کیا پسند ہے؟

فیصل قریشی: سالمن فش، چاہے کسی طرح سے بنی ہو۔ اس کے علاوہ سوشی اور کڑھی چاول بہت پسند ہیں۔ مجھے فرنچ ٹوسٹ کھانے کا بہت شوق ہے۔ skimmed milk میں شہد یا sweetner ملا کر فرنچ ٹوسٹ بنا لیتا ہوں۔

شیف اسپیشل: فٹ رہنے کے لیے کیا کرتے ہیں؟

فیصل قریشی: گرین ٹی کا استعمال زیادہ کرتا ہوں۔ ہلکی پھلکی ورزش بھی چلتی رہتی ہے۔ ناشتے میں بران بریڈ کے دو سلائسز یا پھر fat free cereals لیتا ہوں۔ دوپہر میں جو بھی سالن ہو، اس کے ساتھ دو تین سلائسز کھا لیتا ہوں۔ رات کا کھانا سونے سے 4,5 گھنٹے پہلے کھا لیتا ہوں۔ رات کا کھانا روزانہ مختلف ہوتا ہے۔ کبھی سلاد تو کبھی تکے، اسٹیک، کبھی صرف دال پی لی تو کبھی دودھ پی لیا۔

شیف اسپیشل: فٹنس بارے قارئین کو بھی کوئی ٹپ دیں؟

فیصل قریشی: آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے۔ اس کے ساتھ ورزش یا کوئی بھی جسمانی مشقت والا کام کرنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً پوچا لگانا، سیڑھیاں چڑھنا، ڈانس، واک، جم، یوگا یعنی کچھ بھی کر لیں۔ پھل اور ڈیری پروڈکٹس ضرور کھائیں۔ 30 سال کی عمر کے بعد دن میں صرف ایک انڈا کھائیں۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ عام طور پر لوگ کھانا بناتے ہوئے سب سے پہلے آئل میں پیاز فرائی کرتے ہیں۔ میں اُلٹا طریقہ اختیار کرتا ہوں۔ سالن پکنے کے بعد آخر میں اولیو آئل اوپر ڈال کر بس دو تین منٹ کے لیے دم دے دیا کیوں کہ اولیو آئل کو پانچ منٹ سے زیادہ پکانے سے آپ کے glands خراب ہو سکتے ہیں۔

شیف اسپیشل: شیف اسپیشل میگزین کے بارے میں کیا کہیں گے؟

فیصل قریشی: اسے دیکھ کر منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ اس میں low cal اور low budget recipes دی جا رہی ہیں۔ کسی اور میگزین میں کھانوں میں اتنی ورائٹی نہیں۔

شیف اسپیشل: نئے فنکاروں کے لیے کوئی پیغام؟

فیصل قریشی: جو بھی اور جہاں بھی کام کریں، پاکستان کے وقار کا خیال رکھیں۔ معیاری کام کریں ورنہ آپ کے فینز برا مان جائیں گے۔

برج عقرب

Scorpio

24 اکتوبر تا 22 نومبر

آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

نشان	:	بچھو
عنصر	:	پانی
حاکم سیارہ	:	پلوٹو، مریخ
رنگ	:	سرخ، سیاہ
سعد دن	:	منگل، جمعرات
منسوب حروف	:	ن، ی، و
موافق پتھر	:	مونگا، یاقوت
دوستی	:	سرطان، حوت
ناموافق بروج	:	ثور، اسد
محبت	:	ثور
کاروبار	:	قوس
روحانیت	:	سرطان، میزان

مشہور شخصیات

مولانا ابوالکلام آزاد، احمد ندیم قاسمی، اندرا گاندھی، ایشوریا رائے، شاہ رخ خان، بل گیٹس، جوہی چاولہ، پکاسو، مارٹن لوتھر، فیصل قریشی۔

خصوصیات

مضبوط قوت ارادی، ناقابلِ تسخیر شخصیت، مقناطیسی نظریں، اعلیٰ معیار، وفادار اور تجسس پسند عقرب افراد بہت اچھے ماہر نفسیات، معالج اور سرجن ہوتے ہیں۔ ان کی اپنی ایک الگ دنیا ہے جسے یہ سب کی نظروں سے چھپا کر رکھتے ہیں۔ یہ کسی بھی معاملے کو سمجھنے میں قطعاً دیر نہیں لگاتے اور بہت جلد بات کی تہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ طاقت کا حصول ان کی سرشت میں شامل ہے۔ ان میں کام کرنے کی صلاحیت عام لوگوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جب یہ کسی کام کا ارادہ کرلیں تو پھر ان کی تمام تر توانائیاں اُسی پر مرتکز ہوجاتی ہیں۔ کام کے دوران یہ دن رات، اپنے پرائے، دوست رشتہ دار کچھ بھی یاد نہیں رکھتے۔ بس کام، کام اور کام۔

عقرب افراد اتنے کشادہ دل ہوتے ہیں کہ دوسروں کی خاطر اپنا سب کچھ قربان کردینے سے بھی دریغ نہیں کرتے۔ یہ کنجوسی کو سب سے گھٹیا وصف سمجھتے ہیں جو کسی بھی طور انہیں قابلِ قبول نہیں ہوتا، نہ خود میں اور نہ دوسروں میں۔ شدت اور انتہا پسندی ان کی محبت کے نمایاں پہلو ہیں۔ یہ محبت کو صدیوں پر محیط رشتہ سمجھتے ہوئے اسے بڑی سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ بہت وفا شعار ہوتے ہیں لہٰذا کسی کو بیچ راستے چھوڑ دینا یا کوئی چور دروازہ کھلا رکھنا ان کی فطرت کے خلاف ہے۔ اگر انہیں کوئی تحفہ دینا ہو تو یہ بہت مشکل کام ہے کیوں کہ انہیں بہت کم چیزیں پسند آتی ہیں۔ البتہ یہ تحفہ دینے والے اور دیے گئے تحفے کو کبھی نہیں بھولتے۔

اگلے بارہ ماہ

نئے سال کی نئی شاہراہ پر قدم رکھنے سے قبل کچھ دیر رُکیے! اپنی سال گرہ کے روز اگلے برس کے بارے سوچنے کی بجائے اپنی گزشتہ زندگی پر ایک تحقیقی اور تجزیاتی نگاہ ڈالیے۔ موازنہ کریں کہ گزشتہ برس اس روز آپ کس مقام پر تھے اور آج کہاں ہیں۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ آنے والے برس میں آپ بہت بڑی ذہنی تبدیلی سے گزرنے والے ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اس وقت ایسے موسم میں ہیں جو بہار آنے سے قبل ہوتا ہے۔ سرد، ٹھنڈا اور گہرا۔ ایسے میں پودے بھی زیرِ زمین سر اٹھانے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ یوں جیسے دھرتی اپنی سفید چادر اتار کر قوسِ قزح کی ست رنگی چُنری اوڑھنے والی ہو۔

یہ ایسا وقت ہے جہاں ایک دور ختم اور دوسرا شروع ہوگا۔ گزشتہ کچھ برسوں میں زیادہ تر عقرب افراد نے بحث مباحثوں، لڑائی جھگڑوں اور افواہوں کا سامنا کیا۔ ان کا اثر آپ کے ذہن اور ذہنیت پر بھی ہوا۔ اب آپ کے پیشِ نظر ذہنی، تکنیکی، تمدنی اور معاشرتی ترقی ہے۔

ان دنوں عقرب افراد میں فطری طور پر وارفتگی اور دو متضاد احساسات کی روانی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو نہایت احتیاط اور محتاط رویے کی ضرورت ہے۔ پچھلے 3 سالوں میں عقرب افراد نے اپنی گزشتہ زندگی کی خواہشات، اذیتوں، تشویش، خوف، ڈر، کھٹکے، دھڑکے، دکھ، غم، محرومیوں، ناکامیوں وغیرہ کی بازگشت سنی۔ اسی لیے آنے والے دنوں میں ان کا ذہن روشن اور کامیاب دکھائی دیتا ہے۔ آنے والے برس میں کاروباری حوالے سے بہت کامیابیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ آپ کو اپنے مالی حالات بہتر انداز سے سنبھالنے ہوں گے، کیوں کہ کچھ عرصہ بعد آپ کو سرمایہ کاری کرنا پڑ سکتی ہے۔ بچت میں اضافے کے ساتھ ساتھ منصوبہ بندی بھی درکار ہوگی۔ مجموعی طور پر اگلے 12 ماہ آپ کے لیے کاروباری ترقی کے ہیں۔ آپ کے مالی حالات میں بہت بہتری دکھائی دے رہی ہے۔ آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

نومبر 2014ء ٹیرو کارڈز

اس ماہ آپ مرکزِ نگاہ رہنے والے ہیں

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینا کسی چیلنج کی طرح ہے۔ آپ کو لگے گا کہ وقت کم اور مقابلہ سخت ہے۔ گزشتہ کچھ ہفتوں سے آپ کے ذہن پر بلاوجہ کا غصہ، شک یا ناراضی سوار تھی۔ آپ کی سوچ منفی رُخ اختیار کررہی تھی۔ اب اس ماہ آپ کا ذہن پُرسکون ہوگیا ہے اور ہر چیز صاف دکھائی دے رہی ہے۔ وہ جو منفی سی ایک رو تھی، وہ خود بخود کہیں چلی گئی ہے۔ اس ذہنی رو کے ساتھ آپ نے جن معاملات یا رشتوں میں بگاڑ پیدا کرلیا ہے، اب انھیں سلجھانا بھی لازم ہے۔ آپ کے ہاتھوں بلاوجہ عزیمت اٹھانے والے لوگ، آپ سے خاصے ناراض دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ اُنھیں منانے اور معافی طلب کرنے کا وقت ہے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب فرد کو رُکے ہوئے اور آدھے اَدھورے کام دکھائی دینے لگتے ہیں۔ یہ بات بھی ستانے لگتی ہے کہ اب تو سال ختم ہونے کو ہے۔ یوں آپ بہت سے کام بیک وقت شروع کرسکتے ہیں۔ آپ کے اندر برج حمل کی فطری تیزی دکھائی دے رہی ہے۔ خود کو ریلیکس رکھیے۔ گھبرانے یا دباؤ میں آنے سے نہ تو کوئی کام جلدی ہوجائے گا اور نہ ہی گھڑی رُکے گی۔ اپنا ٹائم ٹیبل بنائیں۔ جو کام ہوسکے وہ کرلیں۔ جو وقت کی تنگی میں نہ سمائے، اسے چھوڑ دیں۔ آپ کا ذہن ان دنوں تخلیقی دور سے گزر رہا ہے۔ اپنے تمام تر آئیڈیاز کو محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ اس ماہ کی ایک اہم بات دولت کی آمد ہے۔ اچانک کہیں سے گمشدہ یا ڈوبی ہوئی رقم حاصل ہوسکتی ہے۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ کے لیے یہ مہینا بے حد اہم ہوسکتا ہے۔ اس ماہ کا پورا چاند جو نومبر کے پہلے ہفتے میں دکھائی دیتا ہے، آپ کے اپنے برج ثور میں طلوع ہوگا۔ پورے چاند کی روشنی میں نہا کر آپ کا ''اندر'' مطمئن ہوجائے گا۔ اس کے بعد کئی ماہ تک آپ کو اپنے اندر سکون اور اطمینان محسوس ہوتا رہے گا۔ آپ خود کو معاف کردیں گے اور دوسروں کے ساتھ بھی ہم آہنگی محسوس کریں گے۔

اس ماہ کا مرکزی تھیم رومانس ہے۔ یہ وقت محبت کے حوالے سے اہم ہے۔ کھوئی ہوئی محبت واپس مل سکتی ہے۔ نئے سرے سے بھرپور محبت کا آغاز بھی ہوسکتا ہے۔ آپ کی پارٹنرشپ کے مسائل آپ کے حق میں حل ہوجائیں گے۔ آپ جس دور میں داخل ہورہے ہیں وہ دراصل اگلا یا دوسرا دور دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کے تمام معاملات جس سٹیج پر ہیں، وہاں سے آپ کی زندگی یوں سمجھ لیں کہ 360 ڈگری پر (بے حد مثبت انداز میں) ٹرن لے سکتی ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ اپنے تمام معاملات نئی حکمت عملی سے سلجھانا شروع کریں گے۔ یہ نئی حکمت عملی بہت کامیاب رہے گی۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دے رہا ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ کے چاروں جانب سے مختلف انداز اور کئی صورتوں میں بہت سے مقابلہ باز سامنے آنا شروع ہوجائیں گے۔ یوں بھی محسوس ہورہا ہے کہ آپ کے دوست اور لائف پارٹنر بھی آپ کے ساتھ مقابلہ بازی پر اتر آئیں گے۔ یہ یاد رکھیں کہ یہ سب کچھ وقتی ہے اور جلد ہی گزر جائے گا۔ جیسے ہی نیا چاند طلوع ہوگا، یہ منظر نامہ بھی بدل جائے گا۔ آپ کو بالمقابل کھڑے تمام لوگوں میں فرق کرنا ہوگا کہ کون آپ کے ذاتی تعلقات میں آتا ہے اور کون کاروباری معاملات میں۔ کاروباری مقابلے بازوں کو تو آپ جس طرح چاہیں، سبق سکھا دیں۔ یہاں آپ کی جیت ہی جیت ہے۔ کافی عرصے سے آپ فاسٹ لین میں ہیں اور جیتتے چلے آرہے ہیں۔ اب بھی یہی ٹرینڈ برقرار رہے گا۔ اگر آپ بات چیت کے ذریعے معاملات حل کریں گے تو زیادہ کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ اگر ایسا نہ بھی کرنا چاہیں تو جو سمجھ میں آئے کر گزریے۔ آپ ہر طور کامیاب رہیں گے۔ ذاتی تعلقات میں آپ کو بہت صبر، برداشت اور ذمہ داری کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ یاد رکھیے کہ اس جنگ میں بہت سے رشتے جو آپ کے لیے اہم ہیں، ہار جائیں گے۔ اس لیے اپنی حکمت عملی ایسی رکھیے کہ معاملہ بھی حل ہوجائے اور رشتہ بھی بچ جائے۔ اس ماہ اپنے تمام تر خوابوں پر غور کیجیے گا۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ مہینا گفتگو کا ہے۔ کافی عرصے سے آپ کو محسوس ہورہا تھا کہ آپ اپنے اندر گھٹتے چلے جارہے ہیں۔ جو کہنا چاہتے، کہہ نہیں پاتے اور اگر کہہ بھی دیتے ہیں تو کوئی آپ کی بات کا صحیح مطلب سمجھنے کے لیے تیار ہی نہیں۔ اسی باعث آپ کی باتیں غلط فہمی پیدا کردیتی ہیں۔ بہرحال سرطان افراد کچھ عرصے سے اپنی کمیونیکیشن، تخلیقی صلاحیتوں اور آمدن کے معاملات بارے کچھ پریشان اور گھٹن کا شکار رہے۔ اب اچانک آپ کے اندر ایک تبدیلی آئے گی۔ اس تبدیلی کی وجہ کسی دوست یا قریبی عزیز کا طعنہ یا کوئی تلخ بات بھی ہوسکتی ہے۔ یہ یاد رہے کہ آپ کچھ زیادہ حساسیت اور دو رُخی کا مظاہرہ بھی کررہے ہیں۔ یہ حساسیت آپ کو ایسی ضرب لگائے گی کہ آپ کے اندر کا ''بند'' ٹوٹ جائے گا اور اندر کا سارا غبار نکل جائے گا۔ آپ جو کہنا چاہتے ہیں، کہہ دیں گے۔ یہ سب کے لیے اچھا ہے کیوں کہ جب زخم یا پھوڑا پھوٹ بہتا ہے، تب ہی اندر سے بھی آرام آنا شروع ہوجاتا ہے۔ اس ماہ رُکے ہوئے کام دوبارہ شروع ہوں گے۔ خاص کر معاشی حالات میں بہتری کا امکان ہے۔ کوئی کاروبار یا پروجیکٹ جو بند ہونے والا ہو یا کچھ بھی جو بالکل آخری سانسوں پر ہو، اچانک دوبارہ بحال ہوجائے گا۔ یہ بھی عجیب منظر ہے۔ اس سال کے باقی مہینوں میں آپ اس منظر کا بار بار سامنا کریں گے کہ کیسے کوئی ختم ہوتا ہوا کام دوبارہ شروع ہوجاتا ہے۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا خاصا اہم دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو صرف خود پر کچھ کنٹرول رکھنا ہوگا۔ اس ماہ کئی ایسے مواقع آئیں گے جب آپ کوئی نہ کوئی داؤ کھیلنا چاہیں گے۔ آپ نے رِسک لینے سے مکمل گریز کرنا ہے۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ حساب کتاب کرکے قدم اٹھائیں۔ مجموعی طور پر آپ کے لیے اچھا وقت ہے۔ آپ کو گزرا ہوا وقت بار بار یاد آسکتا ہے۔ یوں جیسے آپ کچھ لوگوں کو بے حد یاد کرتے ہوں یا بلاوجہ آپ کا دل اداس ہونے کو چاہتا ہو۔ اس صورت حال کو جتنا نظر انداز کرسکیں، کریں۔ آپ کے لیے یہی بہتر ہے۔ یہ اداس ہونے کے نہیں بلکہ کامیابیاں سمیٹنے کے دن ہیں۔ آپ نے ذرا سا بھی راستا بدلا تو خاصے دور نکل سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو سفر بھی درپیش ہوسکتا ہے۔ جس سے آپ کی معاشی صورت حال خاصی بہتر ہوسکتی ہے۔ اس ماہ کی خاص بات یہ ہے کہ آپ کو اچانک بہت اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ آپ کے کیریئر کے حوالے سے اور جہاں بھی جو کوئی کمی یا کمزوری تھی، وہ آپ کی نظروں کے سامنے آجائے گی۔ گو کہ باقی لوگ اس سے بے خبر رہیں گے۔ گزشتہ ماہ سے شروع ہونے والی کوشش یا پروجیکٹ کامیابی حاصل کرسکتا ہے۔ کسی نہ کسی حوالے سے اسد افراد کے لیے حالیہ مہینے میں گزشتہ ماہ کی گہری بازگشت سنائی دے رہی ہے۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

یہ مہینا آپ کے لیے اس برس کے چند اہم مہینوں میں سے ایک ہے۔ اس ماہ حالات بدلنے کے رُخ پر ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ کی زندگی میں ہوائی عنصر کا کافی حد تک

عمل دخل ہوگا۔ آپ خاکی برج ہیں اور جب خاک کے ساتھ ہوا مل جائے تو بڑی سے بڑی علمی کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ آپ ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کے چاروں جانب کہانیاں بکھری پڑی ہیں۔ بڑے سے بڑا مسئلہ چند سیکنڈ میں حل کر لینا، آپ کے لیے کوئی بڑی بات دکھائی نہیں دے رہی۔ یہ ایک ایسا ٹرینڈ ہے جو اگلے سال زیادہ تیزی سے سامنے آئے گا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں ایسے واقعات رونما ہوں گے جو اگلے سال تک زیادہ بہتر انداز میں سامنے آئیں گے۔ یعنی آپ نے جس نئی زندگی یا صورت حال کا سامنا کرنا ہے، اس کا آغاز اسی ماہ سے ہوتا نظر آرہا ہے۔ نومبر 2014ء میں کچھ ایسے مسائل بھی حل ہو رہے ہیں، جن کا آغاز جون 2014ء میں ہوا تھا۔ اس ماہ آپ کے لیے خاصا سفر بھی دکھائی دے رہا ہے۔ ایسا سفر جس کے بعد یا جس کے باعث آپ کے کیریئر میں واضح تبدیلی آسکتی ہے۔ اس ماہ آپ کا وجدان اور سچے خواب کافی تیز تر اور درست دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ کی ایک اور اہم بات یہ ہے کہ گفتگو اور بحث مباحثہ میں کسی نہ کسی وجہ سے آپ کو اپنی صفائی دینا یا پوزیشن کلیئر کرنا ہوگی۔ آپ سے جواب طلب کیا جاسکتا ہے۔ سمندر پار سے کوئی اہم شخصیت کاروباری حوالے سے فائدہ مند ثابت ہوگی۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ بے حد اہم مہینا ہے۔ اس ماہ جہاں اور بہت کچھ ہوگا، وہاں آپ کی ذہنی رو بھی بہت زیادہ اتار چڑھاؤ کا شکار دکھائی دے رہی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس ماہ کوئی ایسا دن بھی ہو، جو اس برس کا بہترین دن ثابت ہو جائے۔ اس ماہ کے آغاز میں کوئی خاصی بڑی کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کے پاس بہت سا بینک بیلنس اور ڈھیر ساری بچت ہو۔ سال کے اس وقت میں اب آپ کو دلی اطمینان حاصل ہوگا۔ امکان ہے کہ آپ کی ماہانہ آمدن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کچھ دیگر ذرائع آمدن بھی دریافت ہو جائیں۔

آپ کو اپنی ڈائیٹ میں لیکوئیڈز شامل کرنا ہوں گے، جیسے سادہ پانی، جوس وغیرہ۔ آپ اپنی صحت کی جانب سے لاپروائی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اب آپ کو فوری توانائی کی ضرورت ہے۔ اس ماہ آپ کے گرد کچھ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو آپ پر جھوٹا الزام لگانا چاہتے ہیں۔ یہاں آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا پڑے گا، کیوں کہ ایک طرف تعلق ہے اور دوسری طرف الزام۔ کچھ حد تک آپ کی جانب سے بھی زیادتی دکھائی دے رہی ہے۔ زیادہ حساس اور اداس ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ دوسروں کی جانب سے ردعمل ہے۔ معافی مانگ لیجیے اور معاف کر دیجیے۔ آپ کے گھر میں بہت سے تیز مزاج لوگ جمع ہو جائیں گے اور آپ سب کو توازن میں رکھنے کی کوشش کرتے کرتے خود اپنا ہی توازن بگاڑ لیں گے لہٰذا معاملات سلجھانے کے لیے تیار رہیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس ماہ کسی نہ کسی وجہ سے آپ مرکز نگاہ رہنے والے ہیں۔ لوگ آپ کی جانب ایسے متوجہ ہوں گے جیسے آپ چمک رہے ہوں یا تمام لوگوں کے درمیان طویل القامت ہوں۔ اس وقت آپ کی جو بھی بنیادی خواہش ہے، آپ اسے پورا کر سکتے ہیں۔ مثلاً محبت، شادی، دوستی، دولت، ملازمت، کاروبار، کیریئر یا کچھ بھی سمجھ لیں۔ تکمیل آپ کے دروازے پر کھڑی ہے۔ اتنا یاد رکھیں کہ یہ کامیابیاں راستے میں پڑی ہوئی نہیں ملیں گی۔ انھیں حاصل کرنے میں آپ کی جدوجہد اور محنت کا بڑا ہاتھ ہے۔ ان دنوں کے لیے آپ نے بے حد قربانیاں دی ہوئی ہیں۔ لوگوں کو حسد کا حق تو نہیں لیکن پھر بھی آپ کو حسد جیسے منفی جذبے، طنزیہ جملے، تیکھے رویے اور سرد جنگ کا سامنا ہوگا۔ آپ کو برداشت اور بڑے پن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

اس ماہ جو رومانس شروع ہوگا وہ بے حد دلچسپ ہوسکتا ہے۔ کاروبار یا ملازمت میں آپ کو بے حد ڈپلومیسی کا مظاہرہ اور اپنی عقربی زبان پر قابو رکھنا پڑے گا۔ آپ کو پاور گیم کا سامنا ہے، اس لیے یہاں آپ صرف اسی طریقے سے چل سکتے ہیں۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ کچھ دن اور مواقع ایسے بھی ہیں کہ آپ زندگی کے محاذ پر ہار کو جیت میں بدل دیں گے۔ آپ میں لاشعور کی تحریک بہت واضح نظر آتی ہے۔ سالوں کے سوئے ہوئے بلکہ دفن شدہ سوال اچانک جواب حاصل کر سکیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم حکمت عملی یہ ہوگی کہ کچھ دیر آنکھیں بند کر کے ذہن بالکل خالی کر کے لیٹ جائیں۔ سوچیں، مراقبہ کریں۔ آپ جس روحانی وائبریشن کے زیر اثر ہیں، وہ آپ سے رابطہ کرے گی۔ اپنے خوابوں، چھٹی حس اور وجدان پر خاص توجہ دیں۔ کوشش کر کے اپنے دل کی آواز سنیں۔ اپنا پیغام وصول کریں۔ جس حد تک ہو سکے اپنے دل کی بات مان لیں۔ اس سے آپ کو بے حد سکون حاصل ہوگا۔ آپ کا دل ان دنوں بہت اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

ان دنوں آپ کی زندگی میں فریش اسٹارٹ کی کیفیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ دل سے خوش اور مطمئن ہوں گے۔ جن سے آپ کو محبت ہے وہ مکمل طور پر آپ کی طرف متوجہ رہیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم بات نومبر کے آخری ہفتے میں طلوع ہونے والا نیا چاند ہے۔ یہ نیا چاند قوس میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے جب آپ کو اپنی بنیادی خواہشات کی تکمیل کے لیے دعا کرنی چاہیے۔ وہ قوس افراد جنھیں محبت کی تلاش ہے، ان کے لیے یہ بہترین موقع ہے۔ اس رات صدق دل سے اپنی دعا اوپر والے کے حضور پیش کر دیں۔

جَدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دیتا ہے۔ دراصل یہ ذہن اور رشتوں پر چھائی دُھند چھٹنے کا وقت ہے۔ گزشتہ چند ماہ سے کچھ لوگ آپ سے ناراض تھے۔ وجہ کچھ بھی رہی ہو لیکن اب آپ کا دل اور دماغ صاف ہونے لگے گا۔ آپ خود آگے بڑھ کر ناراض دوستوں کو منا لیں گے۔ کافی عرصے سے آپ کچھ تھکن محسوس کر رہے تھے۔ اس ماہ لگتا ہے کہ آپ کو کوئی ایسا incentive ملے گا جو آپ کے اندر راکٹ بوسٹر کا کام کر سکتا ہے۔ آپ اتنے ترو تازہ ہو جائیں گے کہ دن رات محنت کر کے اپنا مقصد آسانی سے حاصل کر لیں گے۔ یہاں آپ کو احتیاط کی ضرورت بھی ہے کہ کہیں آپ دوبارہ تھکن کا شکار نہ ہو جائیں۔ آپ کو تسلی اور سکون سے آگے بڑھنا ہے۔ جو آپ کا ہے، وہ آپ کا ہی رہے گا اور جلد حاصل بھی ہو جائے گا۔ جدی افراد روحانیت کے حوالے سے بھی بہت اُجاگر ہوتے ہیں لیکن کچھ عرصے سے یہ روحانیت جیسے کھوئی ہوئی تھی۔ نومبر کے وسط سے یہ سلسلہ دوبارہ شروع ہو جائے گا۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ گرہنوں کے اثرات باقی رہیں گے۔ ان اثرات کے زیر اثر آپ کی معاشی صورت حال خاصی غیر متوقع لگتی ہے۔ یہی وہ محاذ ہے جو پورا مہینا تحریک میں دکھائی دے رہا ہے۔

آپ کو ہر طرف سے اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ لوگ گھر آ کر آپ کو کام دے جائیں گے۔ جہاں سے امید بھی نہ ہو، وہاں سے بھی کامیابی ملے گی۔ یوں جیسے دولت اور شہرت دونوں آپ پر مہربان ہوں۔ اس دوران آپ نے مستقل مزاج رہنے کی کوشش کرنی ہے۔ آپ کے اندر "کبھی ہاں کبھی ناں" کی کیفیت ہے۔ اپنے آپ کو اندر سے مضبوط رکھیں اور پُریقین رہیں۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

یہ مہینا کاروبار اور کیریئر کے حوالے سے خاصا اہم دکھائی دیتا ہے۔ ایسے کئی مقام دکھائی دیتے ہیں جہاں اچانک اور فوری فیصلے کرنا ہوں گے۔ درست حکمت عملی تو یہ ہے کہ آپ رسک لے گزریں۔ اگر کوئی داؤ کھیلنا پڑے تو کھیل جائیں۔ ظاہر ہے کہ بنا سوچے سمجھے قدم اٹھانے سے گریز کریں۔ دراصل اس ماہ ایسے زاویے بن رہے ہیں کہ آپ اگر کوئی اندھا قدم بھی اٹھائیں گے تو وہ آپ کو ری فریش یا ری اسٹارٹ کی کیفیت دے گا۔

رومانس کے حوالے سے آپ کا بہترین دور شروع ہو چکا ہے۔ آپ جیسا پارٹنر چاہتے ہیں، ویسا مل بھی جائے گا۔ کوئی ایسا بڑا مسئلہ جو عرصہ دراز سے آپ کے لیے الجھن بنا ہوا تھا، خود بخود اپنے منطقی انجام کو پہنچے گا۔ اس ماہ نئے چاند کی تاریخیں آپ کے لیے اہم ہیں۔ آپ کے دوست احباب آپ کی توجہ آپ کی شکل و شباہت، لباس اور فٹنس کی طرف دلوائیں گے۔ آپ سنجیدگی سے ان کے مشوروں پر غور کریں گے۔ آنے والے دنوں میں آپ ان پر عمل کرتے نظر آتے ہیں۔ اگلے چند ماہ میں آپ اپنی looks میں بنیادی تبدیلیاں لے آئیں گے۔ پرانی یادیں، واقعات اور کئی بھولی بسری باتیں دوبارہ ہوتی نظر آتی ہیں۔ جیسے واقعات اپنے آپ کو دہرا رہے ہوں۔ یہ دلچسپ ہے لیکن امکان ہے کہ آپ کے اندر کوئی ری ایکشن شروع ہو جائے اور آپ کافی وقت لگا کر دوستوں کو تلاش کرنا شروع کر دیں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اچانک دُھند سے نکل کر روشن دن میں داخل ہو جائیں گے۔ سب کچھ بالکل صاف دیکھ اور محسوس کر سکیں گے۔ آپ کا وجود جیسے کچھ ان دیکھی شیشے کی دیواروں نے گھیر رکھا تھا۔ آپ چاہ کر بھی سمجھ نہیں پا رہے تھے کہ آخر یہ رکاوٹ کیا ہے۔ شیشے کی یہ ان دیکھی دیواریں آپ کو بار بار روک رہی تھیں۔ اب یہ اچانک سے دور ہو جائیں گی۔ اس ماہ کے تمام ویک اینڈز اہم ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ وقت آپ کے لیے ایسی ذہنی تبدیلی کا باعث بنے جو زندگی کے تمام علاقوں پر حاوی ہو۔

آپ گہرے اور مکمل رشتوں کی تلاش میں ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ جو بھی تعلق ہو وہ دل، دماغ اور روح کے لیے تازگی کا باعث بنے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ زندگی میں ری ٹیک کا موقع کم ہی ملتا ہے۔ ضروری حکمت عملی، تھوڑی سی ڈپلومیسی، کچھ بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے معاملات آسان ہوتے چلے جائیں گے۔ جھگڑے کی بجائے مفاہمت بہتر نتائج کی حامل ہوگی۔ دوسری اہم بات رومانس اور جذباتی لگاؤ ہے۔ آپ کے جذبات بہت مضبوط اور تند و تیز دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ جذبات ایسے ہیں جو محبت کے اولین مرحلوں میں ہوا کرتے ہیں۔ پہلی اور سچی محبت جیسے۔ لہٰذا ان پر بھی توجہ دیں۔

the shaukeens

یہ فلم 1982ء میں بننے والی فلم ''شوقین'' کا ری میک ہے، جس میں اشوک کمار، اتپل دت، اے کے ہنگل اور متھن چکربورتی نے اہم کردار ادا کیے۔ اس کے ری میک میں انو کپور، پیوش مشرا اور انوپم کھیر مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ لیزا ہیڈون اور اکشے کمار کیمیو اپیرنس میں دکھائی دیں گے۔ فلم کی ڈائریکشن ابھیشیک شرما اور پروڈکشن ایشون وردے اور مراد کھیتانی کی ہے۔ فلم کے کچھ گانے ہنی سنگھ نے گائے ہیں۔ فلم رواں ماہ ریلیز کی جائے گی۔

KILL/DIL

بالی وڈ میں علی ظفر کی کامیابیوں کا سلسلہ جاری وساری ہے۔ ان کی کامیابی سے بہت سے دوسرے پاکستانی ایکٹرز کو بھی انسپیریشن ملی، یہی وجہ ہے کہ اب انڈین فلم انڈسٹری پر فواد خان، عمران عباس سمیت کئی پاکستانی ستارے جگمگاتے دکھائی دے رہے ہیں۔ ایکشن، رومانس اور کامیڈی سے بھرپور اس فلم میں علی ظفر کے ساتھ گووندا، رنویر سنگھ اور پرینیتی چوپڑا اہم کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی ڈائریکشن شاد علی اور پروڈکشن ادیتیا چوپڑا کی ہے۔ یش راج فلمز کے بینر تلے بننے والی اس فلم میں رنویر اور علی ظفر ٹپوری قسم کے کرداروں میں دکھائی دیں گے، جب کہ گووندا جی منفی کردار ادا کر رہے ہیں۔ اُمید کی جا رہی ہے کہ یہ فلم شائقین کا دل جیتنے میں کامیاب رہے گی۔

UNGLI

معاشرتی ناانصافی اور کرپٹ نظام کے خلاف آواز اُٹھانے کے لیے بالی وڈ میں اب تک کئی فلمیں بن چکی ہیں۔ ایسی ہی ایک فلم اس ماہ بھی ریلیز ہو رہی ہے، جس میں عمران ہاشمی، سنجے دت، رندیپ ہودا، انگد بیدی، کنگنا رناوت اور نیہا دھوپیا اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ شردھا کپور بھی مختصر کردار میں دکھائی دیں گی۔ فرسودہ اور کرپٹ سسٹم کے خلاف آواز اٹھانے کی پاداش میں ان نوجوانوں کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور آیا وہ اپنے مقصد کے حصول میں کامیاب ہو پاتے ہیں یا نہیں، یہ دیکھنے کے لیے فلم کا انتظار ہی کیا جا سکتا ہے۔ امید کی جا رہی ہے کہ شاندار کاسٹ پر مشتمل یہ کامیڈی ڈراما فلم شائقین کے لیے اچھی انٹرٹینمنٹ ثابت ہو گی۔ فلم کی ڈائریکشن رینسل ڈی سلوا اور پروڈکشن کرن جوہر کی ہے۔